ڈالڈا کا دسترخوان
نومبر 2012ء
قیمت 120 روپے
پاک سوسائٹی ڈاٹ کام
چائنیز فوڈ ٹائیگرز
www.paksociety.com
چائنیز کھانے سوئٹ اینڈ سار • بچوں کی صحت کا رکھئے خاص خیال

عوامی جمہوریہ چین 74

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

مستقل سلسلے

چائنیز اسپیشل

سفرنامہ

16 چائنا کے نفیس برتن

انٹرویو

حُسن وصحت

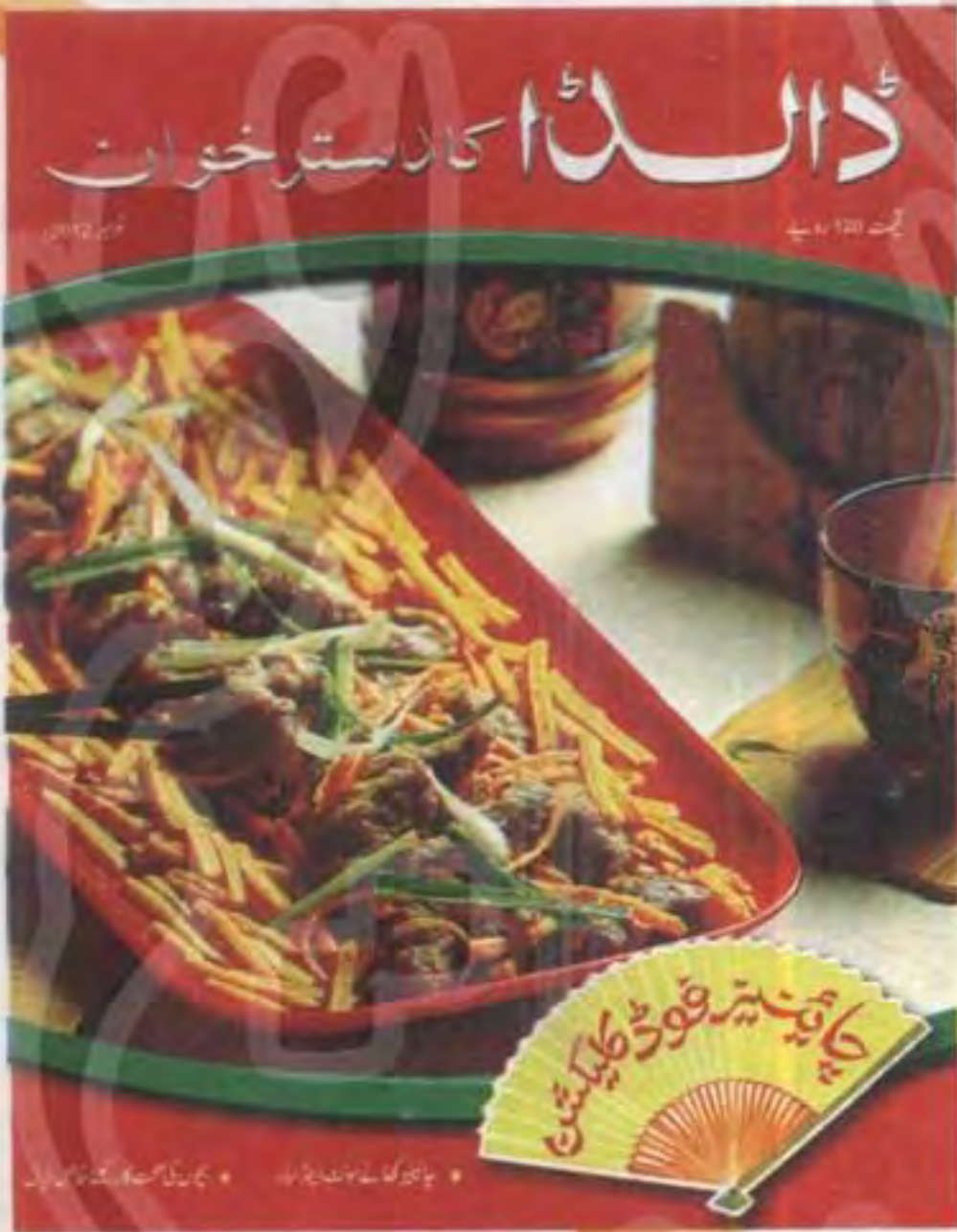
فوڈ ہی فوڈ

ہوم، فیملی، لائف اسٹائل

20 ثقافت کے رنگ

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

آجکل کے دور میں ہمیں اکثر یہ جملہ سنائی دیتا ہے کہ دنیا گلوبل ویلیج بن چکی ہے۔ یعنی کہ کبھی پانی کے راستے بحری جہازوں پر سفر ہوتا تھا پھر ہوائی جہاز آ گئے، اب دونوں کی موجودگی میں انٹرنیٹ رابطے کا ذریعہ بن گیا۔ تو اس طرح سائنس اور تحقیق نے دنیا بھر کے انسانوں کو ایک رشتے کی لڑی میں پرو کر آپس میں قریب ترین کر دیا ہے۔

رشتہ تہذیب وثقافت کا ہو یا ذائقے کا، قدیم تہذیبوں کا حسن اب بھی موجود ہے۔ تصور میں اب تک آباواجداد کی شاندار روایتیں زندہ ہیں۔ ذائقے نئے قالب میں ڈھل گئے ہیں۔ انہی منفرد ذائقوں میں بین الاقوامی کھانوں کی لذتیں شامل ہوگئی ہیں۔ پاکستان کے ہر بڑے شہر میں کانٹی نینٹل کھانوں کی وسیع تر ورائٹی دستیاب ہوتی ہے۔ چائنیز کھانے 1947ء کے بعد سے پاکستان کے دوسرے اہم بین الاقوامی کھانوں کی حیثیت سے دلوں پر راج کر رہے ہیں۔ انہیں ماؤں نے فخریہ سیکھا اور اپنی بیٹیوں کو بھی سیکھنے کی ترغیب دی۔ یوں ہمارے کھانوں کا معیار اور مقابلہ بدیسی کھانوں میں بھی سخت ہوگیا۔

اسی کو مدنظر رکھتے ہوئے ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ نت نئے ذائقے پیش کرتا ہے اور اس مرتبہ تو ہم نے آپ کے اپنے ڈالڈا کا دسترخوان میں چین کی بدلتی ہوئی تہذیب کے رنگ، مہک اور ذائقے کو یکجان کر دیا ہے، یہ رنگ آپ کو تراکیب کے علاوہ آرٹیکلز میں بھی نمایاں نظر آئیں گے۔

تو لطف لیجئے ان منفرد اور مزیدار تراکیب کا اور نئے نئے کھانے بنا کر اپنا ڈالڈا کا دسترخوان سجائیں۔ اسی طرح ہم کھانوں کی تہذیب کو نئی نسلوں میں وراثتاً منتقل کرتے رہیں گے۔ اس شمارے کے متعلق اپنی قیمتی رائے بھیجنا نہ بھولئے گا اور ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں شامل رکھئے گا۔

قیمت 120 روپے شمارہ نمبر 21 نومبر 2012ء

سرورق
چائنیز مٹن پوٹیٹو

ڈالڈا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

خط وکتابت کا پتہ:
ڈالڈا کا دسترخوان
M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔
فون: 6-0213-5304425, فیکس: 0213-5304427 , ای میل: dkd@rev.com.pk

کچھ کہنا ہے آپ سے . . .

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

عیدالاضحی مبارک

سب سے پہلے تو ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو عید مبارک۔ اس بار سرورق نہایت عمدہ لگا۔ عید سے متعلق مضامین میں عید قرباں، مقدس عید، بڑی عید بڑی قربانی، مبارک ہو عید قرباں اور باربی کیو کے سامان سے متعلق مضامین موقع کی مناسبت سے پیش کیے گئے۔ آپکی کی یہ روایت خاصی اچھی لگی کہ آپ لوگ صرف تصاویر پر انحصار نہیں کرتے معلوماتی تحریریں بھی دیتے ہیں جنہیں ہم محفوظ کر سکتے ہیں۔

ماریہ خان... حیدرآباد

کھانوں کی تراکیب میں واقعی مزا آ گیا!

اسے کہتے ہیں موقع اور تہوار کے حساب سے پرچہ ترتیب دینا۔ بلاشبہ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی پوری ٹیم مبارک باد کی مستحق ہے۔ مضامین میں کھانا پیش کرنے کی ثقافت، الکلائن ڈائٹ، شیف اکرام کا انٹرویو، افسانہ، ڈائننگ سے متعلق مضامین اور فیصل آباد کا سفرنامہ خوب لگے۔

حنا صدیقی... کراچی

شوبز اور صحت کے صفحات بھلے لگے

آپ کے جریدے میں کھانوں کی تراکیب اور دیگر مضامین تو بھلے ہوتے ہی ہیں لیکن نوین وقار کی مختصر بات چیت، فلم ریویو اور بک ریویو بہت اچھے لگتے ہیں، لیکن ریویو پر پورے پورے صفحات شائع کر دیں تو زیادہ مواد پڑھنے کو ملے گا

صائمہ ناز... لاہور

کھانا پیش کرنے کی ثقافت خوب تھی

ریسپیز نے رسالے میں جان ڈال دی۔ لیمن گارلک ران اور پائن ایپل اسٹفڈ ران کی ترکیب آزمائی بہت اچھی لگی۔ آپ کا سمجھانے والے انداز میں ترکیب لکھنا ہمیں بھاتا ہے۔ اب جب ہم کھانا بنالیں تو اسے تہوار اور تقریب کے حساب سے ٹیبل کے لیے سجائیں، یہ نکتہ بھی ڈالڈا کا دسترخوان نے بخوبی سمجھا دیا۔ آئندہ بھی ایسی کوشش جاری رکھئے گا۔

امبرین اشرف... اسلام آباد

افسانے بہتر جا رہے ہیں

ڈالڈا کا دسترخوان میں اشتہار بڑھ گئے ہیں، یقیناً یہ رسالے کی مقبولیت کا اہم جواز بنتے ہیں۔ شیف اکرام کا انٹرویو ہم عرصے سے پڑھنا چاہتے تھے آپ نے کوشش کر کے ہمارا دل موہ لیا ڈالڈا فوڈ ستان ہمارا پسندیدہ پروگرام ہوتا تھا۔ ہو سکے تو اس پروگرام کے دیگر شیفز کے انٹرویوز بھی شائع کریں۔ تحریروں میں حُسن وصحت سے متعلق مضامین خوب ہیں۔ گھر کی آرائش، ڈائننگ کے تصور سے متعلق تحریریں، کھانا پیش کرنے کی ثقافت اور افسانے غضب کے ہوتے ہیں۔ اللہ کرے زورِ قلم اور زیادہ!

جیوتی پرکاش... رحیم یار خان

عید کا رسالہ بہت ہی بھایا

عیدالفطر اور عیدالاضحی کے دونوں رسالے سامنے رکھے ہیں اور دونوں ہی بہت بھلے ہیں کسی ایک کو اچھا کہہ دینا دوسرے کو نظر انداز کرنے کے برابر ہوگا۔ ریسپیز کے علاوہ مضامین کے انتخاب پر خاصی محنت نظر آئی۔ عید پر ہم سب کا موڈ بہت اچھا ہوتا ہے۔ مسائل اور پیچیدگیوں کے بارے میں کم سے کم بات کرنا چاہتے ہیں پھر بھی آپ نے صحت اور حُسن سے متعلق معلوماتی تحریریں شائع کیں۔ مجموعی طور پر عیدالاضحی کا رسالہ رنگا رنگ بھی تھا اور آپ سب کی محنت رنگ لائی۔ آئندہ بھی اسی حکمت عملی کے تحت کام کیجئے گا۔

عارفہ علیم... لودھراں

قیمت وصول ہوگئی

عید کے کھانوں کے لئے کوئی ریسپی بک خریدنے جاتے اور مضامین کے لئے کوئی اور جریدہ، تو اچھا خاصا بجٹ آؤٹ ہوتا یوں بھی گرانی حد سے بڑھ چکی ہے۔ آپ نے رسالے کی قیمت تو بے شک بڑھا دی مگر صد شکر کہ اس کا میٹر بھی اتنا ہی معیاری اور معلوماتی رکھا ہے۔ سائنسی معلومات بھی بہت تحقیق سے شائع کی جاتی ہیں، ہم انٹرنیٹ سے جو چیزیں قومی زبان میں نہیں حاصل کر پاتے ڈالڈا کا دسترخوان ہمیں وہ تمام معلومات سہل اور رواں انداز میں پیش کر دیتا ہے اُمید ہے کہ آئندہ بھی یہ سلسلہ جاری رہے گا۔ عمدہ اور منہ میں پانی بھر آنے والی شاندار ریسپیز سے سجا رسالہ 120 روپے میں ہرگز مہنگا نہیں لگا۔ یوں ہی سمجھے کہ قیمت وصول ہوگئی۔

سدرہ اعجاز... کوئٹہ

آکسیجن فیشل پسند آیا

گو کہ یہ خاص فیشل گھر پر نہیں کیا جا سکتا مگر ڈالڈا کا دسترخوان کے توسط سے ہمیں آگاہی ہوئی اور ہم نے اپنی بیوٹیشن سے اس فیشل کے فوائد پوچھے اس نے من وعن وہی خاصیتیں بتائیں اور عید سے پہلے یہ فیشل کروا کے بقول لوگوں کے ہم تو 20 برس چھوٹے لگنے لگے ہیں۔ ہمارے لئے تو یہ ڈالڈا کے دسترخوان ہی کا ایک اعزاز ہے۔ اس سے پہلے ہمیں اس کی معلومات نہیں تھیں آئندہ بھی نئی نئی چیزیں بتائیے گا۔

شاہینہ خلیق... ٹنڈو الہیار

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکلے اور ناقابلِ فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک سنوار کرا سے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

10 مقبول ترین چینی سبزیاں

جن سے بنتے ہیں 100 طرح کے چینی کھانے

سحر حسن

1- Bab y Bok Choy (سفید اور سبز تنے)

سفید تنوں کو بھی چائنیز گوبھی کہا جاتا ہے اور Baby Bok Choy بھی۔ چائنیز زبان میں Bok کا مطلب سفید اور Choy کے معنی Veggie کے ہیں۔ یہ سبزی سفید تنوں اور سبز پتوں پر مشتمل ہے۔ جبکہ سبز تنے بھی چائنیز گوبھی ہی کی ایک قسم ہیں، لیکن اس کے تنے سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ جنوبی چین کے افراد اسے Ching Gong Choy کہتے ہیں۔ اس کا مطلب ''ہری روشنی'' ہے۔

2- Napa Cabbage

جنوبی چین میں اسے Siu Choy کہتے ہیں۔ اسے کافی عرصے کے لئے محفوظ کر کے رکھا جا سکتا ہے۔ یہ سردیوں کی سبزی نہیں۔ کوریا کے باشندے اسے اپنے مخصوص روایتی کھانے Kimchi میں استعمال کرتے ہیں۔

3- گوبھی (Cabbage)

چینی زبان میں اسے Yeah Choy کہا جاتا ہے۔ یہ حُسن و صحت دونوں شعبوں میں یکساں مقبولیت کی حامل سبزی ہے۔ یہ کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی کو توازن میں لانے کا کام کرتی ہے۔

4- بروکولی (Broccoli)

جنوبی چین کے مقامی لوگ اسے Sai lan far کہتے ہیں۔ far کا مطلب پھول ہے، کیونکہ بروکولی پھول کی شبیہ کے مانند نظر آتی ہے۔ lan کے معنی Orchid (ایک نباتاتی پودا جس میں عجیب و غریب شکلوں والے رنگ برنگے پھول لگتے ہیں) جبکہ Sai کا مقصد جنوب ہے۔ Orchid ایک نباتاتی پودا ہے جس میں عجیب و غریب شکلوں کے رنگ برنگے پھول لگتے ہیں اور ایک پنکھڑی دوسرے کے مقابلے میں زیادہ بڑی ہوتی ہے۔

5- Chinese Broccoli

یہ بروکولی کی ایک انتہائی منفرد شکل ہے۔ مقامی باشندے اسے Kailan پکارتے ہیں۔ یہ پتوں والی سبزی ہے، جس کے تنے قدرے موٹے ہوتے ہیں۔ اسے جنوبی چین کے کھانوں میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔

6- Rapeseed leaves

یہ ہے Yau Choy۔ یہ خوردنی تیل کا ذریعہ ہے۔ اس کے پھول پیلے رنگ کے ہوتے ہیں جبکہ تنے موٹے اور سخت نہیں ہوتے۔

7- Chinese Spinach

یہ چینی پالک ہے۔ اسے Swamp Cabbage کہتے ہیں۔ جنوبی چین میں اسے Tong Choy کہتے ہیں۔ اسے سلاد میں بھی استعمال کیا جاتا ہے اور پکا کر بھی کھایا جاتا ہے۔

8- Water Cress

یہ Sai Young Choy کے نام سے جانی و پہچانی جاتی ہے۔ سلفر کے باعث اس کی خوشبو خاصی منفرد ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ کسی حد تک سرسوں کے ساگ سے ملتا جلتا ہے۔ یہ اعلیٰ آیوڈین، آئرن، کیلشیم اور فولک ایسڈ پر مشتمل ہے۔ اسے stirfry کر کے کھایا جاتا ہے اور سوپ میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

9- Chinese lettuce

تائیوان میں اسے Choy جبکہ جنوبی چین میں Yan Mak Choy کہا جاتا ہے۔ یہ نوخیز پتے بہت ہی نرم و ملائم ہوتے ہیں۔ ان کے stalks بہت ہی کرکرے ہوتے ہیں۔ یہ ظاہری طور پر lettuce جیسے نظر آتے ہیں، لیکن ان کے پتے لمبے ہوتے ہیں۔

ڈالڈا ... بھرپور صحت اور کامیاب زندگی کا ضامن

برصغیر پاک و ہند کی تاریخ میں 60 برس قبل ڈالڈا کے ماہرین نے ڈالڈا بناسپتی متعارف کروایا۔ جسے اس خطے میں پہلا بناسپتی ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔ جس کی بدولت صارفین کو دیسی گھی کا ایک ایسا صحت مند متبادل دستیاب ہوا جس کی خوشبو اور لذت نے کھانوں میں چار چاند لگا دیے۔ صارفین میں بہتر صحت اور نشوونما سے متعلق شعور اجاگر کرنے اور اعلیٰ ترین معیار کی مصنوعات کی فراہمی کے سفر میں ڈالڈا کا یہ پہلا عملی قدم کامیابی کے کبھی نہ ختم ہونے والے سلسلے کا نقطۂ آغاز ثابت ہوا۔ صارفین کی بدلتی ہوئی ضروریات اور حفظانِ صحت کے تقاضوں کے مطابق ڈالڈا VTF بناسپتی متعارف کروایا گیا۔ جسے پاکستان کا پہلا Virtually Transfat Free بناسپتی ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔ بازار میں دستیاب عام بناسپتی میں مضرِ صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار 20 فیصد اور اس سے زائد بھی ہو سکتی ہے۔ ڈالڈا VTF بناسپتی میں مضرِ صحت Transfats کی مقدار کو ایک فیصد سے بھی کم کر دیا جاتا ہے۔ اسی لئے یہ پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی مانا جاتا ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ ٹرانس فیٹ وہ مضرِ صحت چکنائی ہے جو انسانی جسم کے ساتھ مطابقت نہیں رکھتی۔ یہی وجہ ہے کہ مختلف امراض کا سبب بنتی ہے۔ جن میں جسمانی اعضاء کی کارکردگی کا متاثر ہونا، خون کے دباؤ اور اس سے متعلق امراض سرِفہرست ہیں۔ ٹرانس فیٹس کے باعث HDL یعنی مفید کولیسٹرول میں کمی جبکہ LDL یعنی مضر کولیسٹرول میں اضافہ ہوتا ہے، جو کہ شریانوں کی سختی، اہم شریانوں کی بندش، انسولین کی بے اعتدالی، ذیابیطس اور دیگر کئی مہلک امراض کی وجہ بن سکتا ہے۔

جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں بھرپور صحت کے حصول کے لئے کوکنگ آئل کا استعمال بھی فروغ پا رہا ہے۔ ڈالڈا کوکنگ آئل سن فلاور، کنولا اور سویابین کے تیلوں کا شاندار بلینڈ ہے۔ اس کی تیاری میں ڈالڈا کی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور مہارت کی بدولت اس امر

(کوالٹی مینجمنٹ) ISO-9001-2008
(ماحولیاتی تحفظ) ISO-14001-2004

(پیشہ ورانہ صحت و حفاظت) ISO-18001-2007

(غذائی تحفظ) ISO-22000-2005

کو یقینی بنایا جاتا ہے کہ صحت اور لذت کے حوالے سے عالمگیر شہرت کے حامل ان خوردنی تیلوں میں موجود ضروری قدرتی غذائیت کو محفوظ کیا جائے، کوکنگ آئل کی افادیت کے پیشِ نظر بیشتر افراد اسے استعمال کرنا چاہتے ہیں، لیکن بناسپتی گھی کے روایتی ذائقہ اور خوشبو کے بغیر انہیں کھانا کھانے کا لطف ہی نہیں آتا۔ ان کی پسند اور معیار کے مطابق ڈالڈا پلانٹا کوکنگ آئل دستیاب ہے۔ یہ ایک صحت بخش کوکنگ آئل ہونے کے ساتھ ساتھ بناسپتی گھی کے روایتی ذائقے اور خوشبو کی بدولت ایک منفرد مقام کا حامل ہے۔

مسابقت کے دور میں ہم خوب سے خوب تر کے متمنی نظر آتے ہیں۔ اس جستجو نے صحت مند مقابلے کے رجحان کو فروغ دیا اور ہمارے لئے ہر لمحہ نئے چیلنجز کا در وا ہوا۔ ہر مقابلہ میں جیت کی لگن اور دوسروں سے آگے رہنے کی خواہش کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے کے لئے سچے جذبے اور انتھک محنت کی ضرورت ہے۔ برق رفتار طرزِ زندگی کے سبب ہم میں سے اکثر افراد مطلوبہ مقدار میں غذائیت حاصل نہیں کر پاتے۔ ہماری خوراک میں ضرورت ہے ایسے اجزاء کی جو ہمیں صحت اور متحرک رکھ سکیں۔ ڈالڈا کنولا آئل اس معیار پر پورا اترتا ہے۔ یہ پاکستان کا پہلا کنولا آئل ہے جو وٹامن پاور کے ساتھ دستیاب ہے اور ان کے ساتھ ضروری فیٹی ایسڈز جنہیں ہم Omega3 اور Omega6 کے نام سے جانتے ہیں اضافی قوت فراہم کرتے ہیں تاکہ ہم رہیں دوسروں سے آگے۔

اولیو آئل کا استعمال اگرچہ روایتی پاکستانی کھانوں میں نسبتاً کم ہوا کرتا ہے، لیکن صحت اور ذائقے کے حوالے سے اولیو آئل کی افادیت کے باعث بیشتر صارفین اس میں کھانا پکانا پسند کرتے ہیں۔ اس بڑھتے ہوئے شعور اور ضرورت کے پیشِ نظر ڈالڈا اولیو آئل Extra Virgin اور ڈالڈا اولیو آئل Pomace دستیاب ہے۔ یہ اسپین سے درآمد کیا جاتا ہے۔ اسپین کی زرخیز سرزمین سے ہاتھوں سے توڑے گئے اعلیٰ ترین اولیوز کے معیاری اور صحت بخش آئل ڈالڈا کے انٹرنیشنل کوالٹی اسٹینڈرڈ کے ساتھ صارفین کی پسند میں سرِفہرست ہیں۔

ڈالڈا کی تمام مصنوعات میں اضافی وٹامنز موجود ہیں جو کہ دیگر برانڈز میں پائے جانے والے وٹامنز سے زیادہ ہیں۔

ڈالڈا کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ یہ بیورو ورائٹس سرٹیفکیٹس

OHSA 1800 1:2007
Occupational Health Safety Management
ISO 900 1:2008
Quality Management System
ISO 14001:2004
Environmental Management System
ISO 22000 :2005
Food Safety Management

کی حامل کمپنی ہے۔ یہ صارفین کے اعتماد اور لازوال بھروسے کا ثبوت ہے۔ اپنے چاہنے والوں کی حوصلہ افزائی کی بدولت ڈالڈا کے تجربہ کار ماہرین مصنوعات کے اعلیٰ ترین معیار کو یقینی بنانے میں ہمہ تن مصروف ہیں۔ صرف یہی نہیں بلکہ اپنی پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کو پورا کرنے میں بھی ڈالڈا کو نمایاں مقام حاصل ہے۔

ڈالڈا فیکٹری کا اپنا Effluent Treatment Plant (ETP) ماحولیاتی تحفظ کے قوانین کی پاسداری کا ثبوت ہے۔ پاکستان کے Environmental Protection Laws کے تحت ہر کوکنگ آئل اور بناسپتی فیکٹری میں فاسد مادوں کو ٹریٹ کرنے کے لئے ETP کا ہونا ضروری ہے۔ ڈالڈا ETP میں ٹریٹ کیا گیا پانی National Environmental Quality Standard(NEQS) کے عین مطابق ہے اور یہ پانی ڈالڈا فیکٹری میں آبپاشی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

حفظانِ صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیار کی گئی مصنوعات ملک بھر کے صارفین کی پسند اور ضروریات کے عین مطابق ہیں۔ آپ کی بھرپور صحت اور کامیاب زندگی کے حصول میں ڈالڈا ہر قدم پر آپ کے ساتھ ہے۔

منفرد چائنیز کھانے... جو ہیں سویٹ اینڈ سار

چائنیز کھانوں کے خاص الخاص اجزاء... ایک تعارف

درخشاں فاروقی

خوش ذائقہ اور اصلی چائنیز کھانا تیار کرنا کچھ مشکل نہیں، مگر اتنا آسان بھی نہیں۔ آپ کا پسندیدہ جریدہ ڈالڈا کا دسترخوان کوشش کرتا ہے کہ ہر مشکل آسان بنادی جائے، تو چلئے انہیں سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ چائنیز کیوزین کے خاص الخاص Sauces اور مصالحے کیا ہوتے ہیں اور ان کا استعمال کیسے کیا جاسکتا ہے۔

1۔ سویا ساس Soy Sauce

چین میں بدھ مت کے ماننے والوں کی اکثریت بستی ہے، چنانچہ انہی راہبوں نے سویابینز، اناج اور نمک کی کچھ مقدار شامل کر کے اسے تیار کیا۔ اس میں ہلکے اور گہرے سیاہ رنگ کی اقسام بنائیں۔ گہری ساس زیادہ نمکین نہیں ہوتی۔ ان میں کیرامل کا اضافہ کر کے دو علیحدہ رنگوں میں پیش کیا گیا ہے۔ جاپان میں تیار ہونے والی سویا ساس Umami کہلاتی ہے جبکہ چینی اسے Xianwei اور پانچواں مصالحہ کہتے ہیں۔ اگر ہم سویا ساس کی بوتل کو ہلائیں تو اس میں نظر آنے والے ببل اس کی تازگی کو ظاہر کرتے ہیں۔ اچھی سویا ساس کھلتی ہوئی سیاہ رنگت کی ہوتی ہے۔ یہ ذائقے میں بہتر ہوتی ہے۔ اس میں ہلکی سی ترشی آجائے تو اسے استعمال نہ کرنا بہتر ہے۔

اہلِ چین اس sauce کو میرینیٹ کرنے یا dip تیار کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ ماہر شیفز کہتے ہیں کہ کبھی سویا ساس کو خشک اور گرم پین میں مزید گرم نہ کریں۔ یہ پین پر نشان چھوڑ جائے گی جسے آپ رگڑ کر صاف کریں گی تو دونوں صورتوں میں پین خراب ہوگا۔

2۔ Schezwan Peppercorn

یہ گوندنی قسم کے مختلف پھلوں، رس بھری، اسٹرابیری اور پیپر کورن کے چھلکوں کے ساتھ لیموں اور خوشبودار جڑی بوٹیوں کی آمیزش سے تیار کی جانے والی ساس ہے۔ جس کا رنگ سرخ ہوتا ہے اور اسے گوشت اور سی فوڈ کے علاوہ گریوی بنانے یا مرغی کو اسٹرفرائی کرنے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

3۔ پانچ اہم مصالحے

Schezwan Peppercorn کے علاوہ دار چینی، سونف (Star Anise), Citrus Peel Seeds

(Fennel Seeds) مازو یا ماجو (Nutmeg) اور لونگ کو سرخ گوشت، مرغی کی ڈشز میں گریوی بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اہلِ چین اپنے سالن کو Soup base کہتے ہیں۔

4۔ Star Anise

یہ سونف کے ذائقے سے مشابہہ ایک مصالحہ ہے، جس کی ستارے کی ساخت میں سات سے آٹھ شاخیں ہوتی ہیں۔ گہرے بھورے مائل سیاہ رنگت کے اس مصالحے کو میگنولیا کے درخت کے خشک پھول بھی کہتے ہیں۔ یہ چائنیز کیوزین میں استعمال ہونے والا اہم مصالحہ ہے۔ اس کی خوشبو اور ذائقہ سونف سے قدرے مختلف ہے۔ چنانچہ اسے خوشبو بڑھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پکنے کے بعد کھانا پیش کرتے وقت ہٹادیا جاتا ہے۔

5۔ Oyster Sauce

یہ کستورا مچھلی کے جوسز میں سویا ساس اور شکر شامل کر کے بنتی ہے۔ تیار ہونے پر گہرے بھورے، نرم اور چمکدار شکل اختیار کرتی ہے۔ اس کے ذائقے میں ظاہر ہے کہ ساحلی نمی اور مچھلی کا فلیور نمایاں ہوتا ہے۔ اسے MSG کے بغیر استعمال کیا جانا بہتر ہے۔ یعنی مونو سوڈیم گلوٹامیٹ کے ساتھ اس کا ذائقہ خراب ہوجاتا ہے۔

اسے بھی سویا ساس کی مانند ان تمام مقاصد کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً اگر آپ بھاپ میں سبزیاں تیار کر رہی ہوں تو اس کے چند قطرے ڈال لیں۔ نوڈلز کے ساتھ کوئی ڈش بنانے جا رہی ہوں یا کوئی گوشت اسٹرافرائی کر رہی ہوں تو شامل کر لیں ذائقہ دوبالا ہو جائے گا اور اصلی چائینیز کا ذائقہ اور خوشبو کھانے کی اشتہا بڑھا دے گی۔

Garlic Sauce اور Black Bean-6

لہسن کسی نہ کسی شکل میں دنیا بھر کے کھانوں میں استعمال ہوتا ہے، لیکن چائینیز کھانوں کی روایت یہ ہے کہ یہ بلیک بینز کو لہسن کی ساس کے ساتھ ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ یہ خالصتاً نمکین ساس ہے۔ استعمال کے وقت بلیک بینز کو اُبال کر باریک کر لیا جاتا ہے۔ لہسن کی پیسٹ میں ملا دیا جائے تو بہت شاندار اور چمکدار ساس تیار ہوتی ہے۔

یہ بھی اسٹرافرائی ڈشز کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ گرم تیل میں اسے ہلکا سا جوش دے کر تیار اُبلے ہوئے نوڈلز یا گوشت کو شامل کر کے اصلی چائینیز فلیور کا حصول یقینی بنایا جا سکتا ہے۔

Soybean Paste -7

یہ جاپان کی Miso paste کے مقابل رکھی جاتی ہے، لیکن چائینیز ورائٹی زیادہ روغنی اور نمکین ہے۔ اس کا اسٹائل گہرے بھورے رنگ میں بے حد ممتاز ہوتا ہے۔ خاص کر جب آپ شیشے کے جار میں اسے منتقل کریں گی تو غور کیجئے گا روغن کی تہہ انفرادیت سے نظر آئے گی۔ گمان ہوگا جیسے یہ Peanut butter ہو۔

اسے Soup base ڈشز میں استعمال نہیں کیا جاتا۔ آپ اسے اسٹرافرائی کرنے والی ڈشز میں اور خصوصاً موسم سرما میں کھائی جانے والی غذاؤں میں شامل کر سکتی ہیں۔

Hoisin Sauce -8

اسے hoy-seen پڑھا جائے گا۔ لغوی اعتبار سے اس کے معنی بنتے ہیں sauce سی فوڈ ساس کے، حالانکہ اس کے اجزاء میں کوئی ایک بھی جزو کسی بھی فوڈ کا شامل نہیں کیا جاتا۔ یہ ساس سوئے بینز، شکر قند، نمک، آٹے اور دیگر مصالحوں کے ساتھ مل کر بنتی ہے۔ چائینیز کھانوں میں سویٹ اینڈ سار کی اصطلاح کہیں سے بھی محض سفید اور مصنوعی شکر کے طور پر استعمال نہیں ہوتی۔ البتہ شکر قندی اس مقصد کے لئے اکثر کھانوں کا اہم جز ہوتی ہے۔

اسے dipping ساس کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یعنی آپ چاہیں تو نوڈلز پر ڈال دیں یا باربی کیو (چائینیز) پر بطور besting استعمال کر لیں۔

Chilli Sauce -9

چائینیز چلی ساس دیگر ایشیائی چلی ساسز سے خاص مختلف ذائقے میں ملے گی۔ یہ پیسٹ کی شکل میں بھی نہیں ہوتی۔ گو کہ یہ بھی سرخ مرچوں کو سکھا کر آئل میں پکا کر ہی بنتی ہے۔ خشک مرچوں کا مخصوص فلیور تلنے کے بعد smoky ہو جاتا ہے اور یہ خاصی تیز بھی ہوتی ہیں۔ یہ ساس dipping کے لئے استعمال ہوتی ہے یا نوڈلز فرائڈ درکار ہوں تو استعمال کی جاتی ہے۔

Sesame Oil -10

تلوں کا تیل اپنی خوشبو اور ذائقے میں بہت لاجواب تاثر دیتا ہے۔ گہرے کتھئی رنگ میں ہوتا ہے اور کئی موقعوں پر استعمال کیا جاتا ہے۔ ان تلوں سے sauce بھی بنتی ہے۔ اگر ذرا سا بھی ذائقہ تبدیل ہو بساند محسوس ہو تو فوراً اسے ضائع کر دینا بہتر ہے۔ تلوں کے تیل کو سلاد کی ڈریسنگ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے نوڈلز کی drizzle کے لئے بھی کام میں لایئے یا پھر گوشت کو میرینیٹ کرنا مقصود ہو تو استعمال کیجئے بہت عمدہ ذائقہ دیتا ہے۔

چائنا کے نفیس برتن ڈائننگ ٹیبل کا سنگھار

بنتِ حسن

چائنا کے بنائے برتنوں کا شمار خوبصورت ترین برتنوں میں کیا جاتا ہے۔ خواتین انہیں ایک زمانے سے اپنے باورچی خانوں کی زینت بنانے میں فخر محسوس کرتی ہیں۔ کیونکہ دوسری اقسام کے برتنوں کے مقابلے میں یہ نفیس برتن آپ کے بہتر معیارِ زندگی کی عکاسی کرتے ہیں اور مہمانوں پر دیرپا تاثر چھوڑتے ہیں۔ پرانے وقتوں میں جب چائنا کے برتن پاکستان آنا شروع ہوئے اس وقت سے ہماری خواتین کو چائنا کے چائے کے برتنوں نے بے حد متاثر کیا۔ بعد میں چین کے برتنوں کے اسٹائل اور ڈیزائن میں تبدیلیاں آتی گئیں۔ جس میں آپ کو سادہ، روایتی ڈیزائنوں سے لے کر جدید ڈیزائن بھی نظر آنے لگے۔

یہ برتن Porcelain, Bone China,Ceramic اور Stoneware جیسے میٹیریل پر مشتمل ہوتے ہیں۔ چائنا کے برتنوں کی اصطلاح نے ہر خاص و عام میں اس قدر پذیرائی حاصل کرلی کہ ہر برتن پر چھپا ہوا Made in China بہ غور دیکھا جاتا ہے۔ یہاں ہم مختلف پیٹرن اور اسٹائل کے برتنوں کا انتخاب پیش کر رہے ہیں، جنہیں آپ بھی کھانے کی میز پر سجا سکتی ہیں۔ ان برتنوں پر آپ کو ڈریگن، مقامی افراد کی اشکال پر مبنی نقوش، پھولوں کی پنکھڑیوں کے ڈیزائنوں کے علاوہ برتنوں پر سجے چینی زبان کے الفاظ بھی دکھائی دے رہے ہیں۔ چائنا کے باشندے کیونکہ فینگ شوئی لائف اسٹائل اپنا چکے ہیں۔ اس لئے برتنوں میں صحت افزا رنگوں کے اثرات کے ساتھ ساتھ روحانی رنگ بھی جھلکتے دکھائی دیتے ہیں۔

ہرا بھرا کیوی ... ایک سپر چینی پھل

یہ قیمت اور صحت دونوں اعتبار سے قیمتی پھل ہے

شہر چین کا قومی پھل کیوی وہاں Yao Tang یا چائنیز گوز بیری بھی پکارا جاتا ہے۔ ارتھ ڈے مناتے ہوئے اس پھل کی بازگشت سنی جاتی ہے، کیونکہ یہ اپنی غذائیت اہمیت کے سبب گرین فوڈز میں شمار ہوتا ہے اور ہمارے کھانوں میں شامل ہو کر انہیں مزید قیمتی بنا دیتا ہے۔

ہمارے یہاں یہ چمکدار اور اعلیٰ طباعت والے پکوانوں کے جریدوں یا طبقۂ اعلیٰ کی خریداری کے مراکز میں نظر آتا ہے۔ اب کچھ عرصے سے پاکستان کے ہر بڑے شہر میں کہیں نہ کہیں دکھائی دے جاتا ہے۔ یہ پھل سٹرس فروٹس اور سیبوں کے مقابلے میں قدرے مہنگا ضرور ہے۔ لیکن اس کی غذائیت اور صحت بخش افادیت کو دیکھتے ہوئے مہنگے داموں خریدنا بھی گھاٹے کا سودا نہیں ہے۔ ذیل میں ہم اہم غذائی اجزاء کا حوالہ درج کر رہے ہیں۔

• **اینٹی آکسیڈنٹس**۔ اس کی اولین خوبی ہے جو حیرت انگیز حد تک ڈی این اے کو کینسر سے محفوظ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

نیوزی لینڈ کی ایک تحقیق کے مطابق یہ آئرن (فولاد) سے بھرپور پھل ہے۔ یہ جراثیم کش اثرات رکھتا ہے۔

• **بیٹا کیروٹین**۔ ایسا جزو ہے جو آنکھوں کی صحت برقرار رکھتا ہے۔ علاوہ ازیں بینائی اور بیشتر عضلاتی امراض کی بیخ کنی کرتا ہے۔ کیوی دوسرا ایسا پھل ہے جو گاجر کی طرح مفید ہے۔

• **ریشہ یا فائبر**۔ کولیسٹرول بڑھنے سے بچاتا اور امراضِ قلب کی روک تھام کرتا ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کو دستیاب ہو جائے تو کمال ہو جائے۔ کیونکہ خون اور یورین میں شوگر کی سطح کو ہموار اور متوازن رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ بڑی آنت کے کینسر میں بھی مفید ہے۔ جبکہ بہت حد تک کینسر بڑھنے یا پھیلنے سے روکنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

• **Inositol**۔ یہ ایسا جزو ہے جو منتشر الخیالی، مایوسی، پژمردگی اور افسردگی کے خلاف مزاحمت کرنے کی طاقت مہیا کرتا ہے۔ ڈپریشن کے مریضوں کو کیوی کھانا چاہئے۔

• **میگنیشیم**۔ غذا میں تواتر سے استعمال ہو تو توانائی میں اضافے کے ساتھ ساتھ دورانِ خون کی گردش بھی متوازن ہوتی ہے۔ اگر کسی کا بلڈ پریشر Low رہتا ہو تو میگنیشیم جیسے جزو پر مشتمل غذائیں استعمال کرنے سے صحت بہتر ہو سکتی ہے۔

• **سیروٹونن**۔ یہ جزو بھی اسٹریس اور پریشانیوں کے منفی اثرات کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ طبیعت کو پُرسکون بناتا ہے۔

• **دیگر وٹامنز**۔ کیوی میں شامل وٹامن C,A,K اور E توانائی بہم پہنچاتے ہیں اور جسم پر ظاہر ہونے والے بڑھاپے کے اثرات زائل کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ اینٹی آکسیڈنٹس کے ساتھ مل کر یہ قوتِ مدافعت بڑھاتے ہیں۔ دانتوں، مسوڑھوں، جلدی خلیوں اور پٹھوں کی مضبوطی کے لئے اسے غذا کا حصہ بنانا عین دانشمندی کا تقاضا ہے۔ ہائپر ٹینشن اور اسٹروکس میں بھرپور مدافعت کرتا ہے۔ کیوی کے ایک پھل میں 95% وٹامن C ہوتا ہے جو ہماری روز مرہ کی ضرورت کی مکمل تشفی کرتا ہے۔

100 گرام پر مشتمل کیوی کے غذائی فوائد

کیلوریز	61 ملی گرام	چکنائی	4 ملی گرام
		روزانہ درکار مقدار	
کاربوہائیڈریٹس	15 گرام	5%	
ڈائٹری فائبر	3 گرام	12%	
پروٹین	1 گرام	8%	
بیٹا کیروٹین	52mcg		
اینومیٹول	2 گرام		
میگنیشیم	17 ملی گرام	4%	
وٹامن A	81IU	2%	
وٹامن C	92.7 ملی گرام	155%	
وٹامن E	1.5 ملی گرام	7%	
وٹامن K	40.3 ملی گرام	50%	

چینی ثقافت کے آرائشی رنگ

بنتِ حسن

چین کی ثقافت پانچ ہزار سال قدیم ہے۔ ان کے مخصوص فنونِ لطیفہ اور دستکاری کی تاریخ کی شاندار روایت کی چند جھلکیاں دیکھتے چلیں۔ ہمارے گھروں کے ٹیبل کلاتھ اور بستر کی چادروں پر آج بھی چائنا کی دستکاری جیسے نقوش ثبت نظر آتے ہیں اور آرائشی زاویے سے کانسی کے یہ گلدان، لوک کھلونے، فنِ مصوری کی شاہکار تصاویر، برتنوں پر کی گئی نیلی نقش نگاری جسے Cloisonne کہتے ہیں اور اُن کی خاص الخاص ریشم، جسے ہم برسوں سے شنگھائی کے نام سے جانتے ہیں۔ شاید ہی کوئی پاکستانی خاتون شنگھائی کا جوڑا پہننے سے محروم رہی ہو۔ اس صفحے پر دیکھیے چین کے ہنرمندوں کی تخلیق کردہ چند اشیاء جنہیں آج بھی دُرِ نایاب ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔

نہ ناں! سر درد کا حل گولی نہیں...

اپنی کیفیت کو سمجھ کر نیورولوجسٹ سے مشورہ کیجئے

سر درد ایسی کیفیت ہے، جس کی متعدد وجوہ ہوسکتی ہیں۔ جس کے لئے ہم چاہتے ہیں کہ ان کا علم رکھیں اور اندھا دھند بغیر سوچے سمجھے کوئی پین کلر حلق سے نہ اتاری جائے۔ ان متعدد وجوہ میں چند درج ذیل ہیں۔

1۔ مائیگرین، 2۔ ٹینشن پین، 3۔ کلسٹر پین، 4۔ دماغی ورزش (Meningitis)

دماغ کا نظام قدرے پیچیدہ ہوتا ہے۔ جس کی انتہائی حساس فعالیت کسی موروثی، جسمانی، ماحولیاتی یا انفرادی و حادثاتی طور پر صحت کے مسئلے سے وابستہ ہوتی ہے۔ دماغ میں سوزش یا ٹیومر تیسرے درجے کی اہم وجہ ہوسکتی ہے، لیکن اس کی شرح کم ہے۔ ایک پیچیدہ کیفیت سر میں پانی کا جمع ہوجانا بھی ہے۔ یہ وجہ بھی سر درد کی شکایت ظاہر کرتی ہے، تاہم مائیگرین (آدھے سر درد) اور ٹینشن سے ہونے والا سر درد عام طور پر زیادہ دیکھنے میں آتا ہے۔

سر درد کی کیفیت کو سمجھ کر نیورولوجسٹ سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ اوّل الذکر تین وجوہ مثلاً مائیگرین، ٹینشن اور کلسٹر کے علاوہ Sinus اور Trigeminal neuralgia بھی توجہ طلب وجوہ ہیں۔ جن کی تفصیل میں جائے بغیر آپ اور ہمیں سر درد کی تعریف سمجھ میں آنی مشکل ہوگی۔

- ٹینشن پین میں ہمیں یوں محسوس ہوتا ہے جیسے سر کے پچھلے حصے سے درد چہرے تک بڑھ رہا ہے۔
- کلسٹر میں مسلسل دو یا تین ہفتوں تک درد کی کیفیت طاری رہتی ہے۔ پھر چھ ماہ یا سال بھر کے وقفے کے بعد دوبارہ وہی کیفیت ہوتی ہے۔ مریض کی آنکھیں سرخ ہوجاتی ہیں اور ناک بہنے لگتی ہے۔ لوگ اسے الرجی اور نزلہ سمجھ کر فوری طور پر دستیاب کوئی پین کلر کھا لیتے ہیں۔ پاکستان میں کلسٹر کی شرح دیگر ملکوں سے کم ہے۔
- آدھے سر کا درد یا میگرین میں آدھے اور پورے سر کے درد جیسی کیفیات ہوتی ہیں۔ اس درد کو محسوس کرنے والوں کے لئے بہتر ہوتا ہے کہ وہ اندھیرے کمرے میں کچھ دیر سکون سے لیٹے یا بیٹھے رہیں۔ دوا فوراً لے لینی چاہئے۔ الٹی یا قے آجانے پر درد رفع ہوجاتا ہے، مگر اس دوران کچھ کھانے پینے سے گریز کرنا بہتر ہے۔
- ادویات زیادہ کھانے کی صورت میں دماغ کے receptors جسم سے احکام وصول کر کے اعصابی نظام کو منتقل کرتے ہیں اور سیراب ہونے کے بعد سر درد کو متحرک کر دیتے ہیں۔ سر درد کا حل ایک گولی نہیں ہوا کرتی، کیونکہ اگر عادت بنالی جائے تو ادویات کا ردِعمل مسلسل درد کا باعث بن سکتا ہے، کیونکہ ایک گولی معینہ مدت تک اثر پذیری دکھاتی ہے۔ بعد ازاں وہی کیفیت لوٹ آنے پر مریض اسی حالت میں درد محسوس کرتا ہے۔

Trigeminal neuralgia کیا ہے؟

یہ دماغ کی پانچویں رگ ہے، جو تین رگوں سے منضل ہے۔ اگر اس پر موجود سطح تباہ ہوجائے تو مریض کو الیکٹرک شاک جیسا درد محسوس ہوتا ہے۔ یہ درد نچلے جبڑے، رخسار اور بھنوؤں کے اوپری حصے پر محسوس ہوگا۔ اس کے لئے مریض کو کان کی لو کے قریب انجیکشن لگایا جاتا ہے۔ یہ مانع درد انجیکشن استعمال کرنے سے کچھ ماہ تک آرام رہتا ہے۔

Sinus

سر درد کی یہ قسم ناک، گلے اور کان کے انفیکشن کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے اور انہی حصوں میں درد بڑھتا ہے۔ درمیانے درجے کا درد بڑھتے بڑھتے دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور پس پڑ جائے تو سی ٹی اسکین کروایا جاتا ہے اور مریض کو اینٹی بایوٹکس تجویز کی جاتی ہیں۔

ٹینشن پین اور مائیگرین کے مابین فرق جانئے

مائیگرین ضروری نہیں کہ آدھے سر کا درد ہی ہو یہ پورے سر کا بھی ہوسکتا ہے۔ مائیگرین کی تین اقسام ہیں۔

1۔ occipitl مائیگرین کی اس قسم میں سر کے پچھلے حصے میں درد محسوس ہوگا۔

2۔ opthamoplegic مائیگرین میں کسی ایک یا دونوں آنکھوں سے دکھائی نہیں دیتا اور سر درد ہوتا ہے۔

3۔ classical مائیگرین میں مریض کو روشنی کے جھماکے محسوس ہوتے ہیں اور جو چیز دیکھتا ہے اس کی فطری شکل واضح نہیں ہوتی یا بگڑی ہوئی نظر آتی ہے۔ اس کیفیت میں شور سر پر ہتھوڑے برساتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ اکثر مریضوں کو قے آتی ہے۔ کسی کا بولنا اچھا نہیں لگتا۔ کوئی تصویر اچھی نہیں لگتی اور مریض خاموشی سے سر منہ لپیٹے ایک کونے میں دراز ہو رہتا ہے۔ یہ درد 24 گھنٹوں پر محیط ہوسکتا ہے۔ اس قسم کے درد میں کنپٹی پر رگ پھڑکتی ہوئی محسوس ہوتی ہے یا سر کا بھاری پن شدید تر ہوتا چلا جاتا ہے۔ اس موقع پر تجویز کردہ دوا لینا فائدہ دیتا ہے۔

جن مریضوں کو ایک عرصے سے مائیگرین ہوتا چلا آرہا ہے وہ درد chronic کہلاتا ہے۔

ٹینشن پین کی ایک قسم جسے طبی اصلاح میں persistant daily headache کہتے ہیں، یہ باقاعدگی سے ہوتا ہے اور روزانہ بھی ہوسکتا ہے۔ اس کیفیت کے علاج کے لئے بہت ہلکی دوا تجویز کی جاتی ہے۔ پہلے تو کوشش یہ ہونی چاہئے کہ دباؤ کی کیفیت سے نکلا جائے، پُرسکون رہا جائے۔ ادویات کی صورت میں کندھوں، سر اور پٹھوں کو پُرسکون کیا جاتا ہے۔ اگر ہم روزانہ ورزش کو معمول بنالیں، سوئمنگ (تیراکی)، یوگا، ایروبک ورزشیں یا چہل قدمی کو روٹین کے کاموں میں شامل کرلیں تو اس دباؤ سے نجات مل سکتی ہے۔

مائیگرین میں کیا کھائیں کیا نہیں؟

احتیاطی تدابیر کے طور پر سابقہ تجربے کی روشنی میں غذا تجویز کی جاتی ہے۔ مریض خود اپنی کیفیت بخوبی جاننے لگتا ہے۔ اگر اسے ڈیری مصنوعات، سٹرس فروٹس سے درد بڑھتا ہے تو وہ کچھ عرصے کے لئے اسے کھانا ترک کردے۔ کچھ مریضوں کو کیلے کھانے سے مائیگرین ہوسکتا ہے۔ کچھ کو چائنیز کھانے جن میں اجینو موتو زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے اس سے درد بڑھتا ہے۔ چنانچہ اس کی وجہ سمجھ میں آتی ہے۔ یہ نمک ان نیوروٹرانسمیٹرز کو متحرک کردیتا ہے جو مائیگرین کا سبب بن سکتے ہیں۔ اکثر مریضوں کو سخت دھوپ اور ایئر کنڈیشنڈ کی خنک ہوا متاثر کردیتی ہے۔

> میوزک تھراپی سے اعصابی تھکان دور کرنے میں خاطر خواہ مدد ملتی ہے۔ دباؤ اور تفکرات سے حتی الامکان بچنے کی کوشش ضرور کریں

احتیاطی تدابیر

1۔ اگر آپ کا BMI (باڈی ماس انڈیکس) کنٹرول میں رہے تو سر درد کی وجہ وزن کی زیادتی نہیں ہوگی۔

2۔ اگر خواتین مانع حمل ادویات استعمال کر رہی ہیں اور سر درد کی شکایت میں مبتلا ہیں تو فوری طور پر اپنی گائناکولوجسٹ سے رابطہ کریں، ممکن ہے ہارمونز کے نظام متاثر ہونے سے یہ تکلیف ہو رہی ہو۔

3۔ دن کا آغاز ہلکے ناشتے سے ضرور کریں۔ ناشتہ نہ کرنے سے خون میں شکر کی سطح کم ہوجانے سے دماغ میں الیکٹرک شاک لگتے ہیں۔

4۔ بار بار سر درد کی گولیاں کھانے سے جسم ان کا عادی ہوتا چلا جاتا ہے اور اگلی مرتبہ درد کا حملہ قدرے شدت سے ہونے کی وجہ سے جسم حساس ہوجاتا ہے۔ لہٰذا خود علاجی نقصان دہ ہے۔

5۔ ہلکے سر درد میں چائے یا کافی پینا سادہ سا ٹوٹکا ضرور ہے۔ اس کے بعد اگر ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوا لی جائے تو اسے فوری طور پر کارآمد اور جسم میں جذب کرنے کے لئے چائے بہترین مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔

6۔ بلڈ پریشر کو نارمل رکھنا بہت ضروری ہے۔ باقاعدگی سے چیک اپ کراتی رہئے اور اگر ڈاکٹر تجویز کردے تو دوا کھانے میں ہچکچاہٹ سے کام نہ لیں۔

7۔ گھر اور باہر کے درجہ حرارت میں اعتدال رکھئے۔ اگر آپ گرم موسم یا شدید سردیوں میں موسم کی مطابقت سے لباس نہیں پہنیں گی اور سر ڈھانپ کر باہر نہیں جائیں گی تو سوچ لیجئے 5°C تک کے درجہ حرارت کے بعد 7.5 فیصد تک سر درد کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

8۔ میوزک تھراپی سے اعصابی تھکان دور کرنے میں خاطر خواہ مدد ملتی ہے۔ دباؤ اور تفکرات سے حتی الامکان بچنے کی کوشش ضرور کریں۔

غذا کے انتخاب میں ناپ تول کا سائنسی تصوّر...

پراسس شدہ غذا کا استعمال دماغی صلاحیتیں سُست کر دیتا ہے

سلیم اختر چوہان

قدرت ہم پر ہمہ وقت مہربان رہتی ہے اور چاہتی ہے کہ ہم اپنی زندگی صحت وتندرستی کے ساتھ اپنے رب کی عبادت اور انسانیت کی فلاح وبہبود کے لئے کام کرتے ہوئے گزاریں۔ یہ تب ہی ممکن ہے جب ہم خود اپنا خیال رکھیں خود کو اور اپنے اردگرد کے ماحول کو پاک وصاف رکھیں۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے کہ "اے لوگو ہم نے تمہارے لئے طرح طرح کے اناج، میوے اور سبزہ اُگایا ہے۔ لہٰذا پاک وصاف اور حلال غذا کھاؤ اور اپنے رب کا شکر ادا کرو۔" دورِ جدید میں جہاں دن بدن آسانیاں میسر آ رہی ہیں، وہیں چند ایک ایسی بیماریوں نے بھی جنم لیا ہے جو انسانی صحت کے لئے خطرناک ہیں۔ ان ہی بیماریوں میں ہیپاٹائٹس بھی ہے جو وبا کی صورت اختیار کرتا جا رہا ہے۔ ہیپاٹائٹس کوئی نئی بیماری نہیں ہے۔ یہ کبھی یرقان، کبھی کالا یرقان اور کبھی پیلیا کے نام سے حملہ آور ہوتی رہی ہے۔ ماہرین نے اس پر بہت محنت کی ہے اور اس کے اسباب اور تدارک یا علاج معلوم کرنے کی کوششوں میں مصروف ہیں۔

ہیپاٹائٹس کے عام طور پر تین اسٹیج ہوتے ہیں۔ A,B,C جس کی ویکسین دریافت کر لی گئی ہے۔ برطانوی ماہرین صحت کے مطابق ہیپاٹائٹس A پھیلنے کی ایک بڑی وجہ دھوپ میں خشک کئے گئے ٹماٹروں کا استعمال بھی ہے۔ ماہرین نے ہیپاٹائٹس کے چند مریضوں پر جنہوں نے دھوپ میں خشک ہوئے ٹماٹر کا استعمال کیا تھا، اپنی تحقیق کی اور اس نتیجے پر پہنچے کہ ہیپاٹائٹس A کے وائرس ان ٹماٹروں میں شامل تھے۔ اس انکشاف کے بعد ماہرین نے انہی خطوط پر ان مریضوں کا علاج کیا جو بعد ازاں صحت یاب ہو گئے، لیکن وہ یہ بات جاننے سے قاصر رہے کہ ہیپاٹائٹس A کے وائرس خشک ٹماٹروں میں کیوں کر نشوونما پا رہے تھے۔

ناقص خوراک اور بچوں کی ذہانت

ایک مغربی ادارے کی ریسرچ کے مطابق جو بچے چپس، چاکلیٹ اور کیک وغیرہ رغبت سے کھاتے ہیں، ان کی ذہنی صلاحیتوں پر برے اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ مصنوعی طور پر پراسس کی گئی غذا کے زیادہ استعمال اور کند ذہنی میں تعلق پایا گیا ہے۔ ناقص خوراک بچوں کی ذہنی نشوونما کو متاثر کر سکتی ہے۔

برٹش غذائی ایسوسی ایشن کے مطابق والدین میں اس بارے میں شعور بیدار کرنے کی ضرورت ہے۔ ریسرچ کے دوران 4 ہزار بچوں کی خوراک کا جائزہ لیا گیا تو تین قسم کی غذائیں سامنے آئیں۔ اول پراسس شدہ جن میں چینی و دیگر ذائقے شامل تھے، دوسری گوشت، سبزیوں اور آلوؤں پر مشتمل اور تیسری سلاد، پھل اور سبزیاں وغیرہ۔ بعد ازاں ان بچوں کے آئی کیو ٹیسٹ میں یہ بات سامنے آئی کہ جن بچوں نے پراسس شدہ غذا استعمال کی تھی ان میں ذہانت کی کمی پائی گئی۔ ریسرچ کے سربراہ کا کہنا تھا کہ "غیر صحت مند غذائیں جن میں فاسٹ فوڈز اور چپس بھی شامل ہیں دماغی صلاحیتوں کو سست کر دیتی ہیں۔"

پھلوں کا مکس جوس یا کاک ٹیل

انگور، مالٹا، کینو، آم، کیلا، جامن اور کرین بیری وہ پھل ہیں جن کے جوس کی کاک ٹیل دل کی صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔ فرانسیسی سائنسدانوں نے چوہوں پر تجربات کئے تو یہ بات سامنے آئی کہ پھلوں کے مکس جوس سے ان کے دل کی شریانوں پر بہتر اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ یہ جوس دل کے علاوہ دیگر اعضاء کے لئے بھی فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔

پھلوں اور بیریز وغیرہ میں پایا جانے والا کیمیائی جز Polyphenol جامن، شہتوت، رس بھری، چیری اور اسٹرابیری وغیرہ میں کثرت سے پایا جاتا ہے جو دل کی شریانوں اور عمومی صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔

سبزیاں، پھل اور ہماری جلد

سبزیاں اور پھلوں کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ صرف چند ہفتے سبزیاں اور پھلوں کو بطور خوراک کھانے سے ہی جلد کی صحت بہتری کی جانب لوٹنا شروع ہو جاتی ہے۔ پھلوں اور سبزیوں کے اندر پایا جانے والا زرد اور سرخ مادہ جسے Carotenoid کہتے ہیں، جلد کی رنگت نکھارنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جلد کی رنگت میں چمک بڑھ جاتی ہے اور وہ دور سے ہی صاف وشفاف نظر آتی ہے جس سے انسان کی کشش اور چہرے کی رونق میں اضافہ ہوتا ہے۔

> چند ہفتے سبزیاں اور پھلوں کو بطور خوراک کھانے سے ہی جلد کی صحت بہتری کی جانب لوٹنا شروع ہو جاتی ہے

پھلوں اور سبزیوں کا متواتر استعمال جلد کے ساتھ ساتھ صحت پر بھی اچھا اثر ڈالتا ہے۔

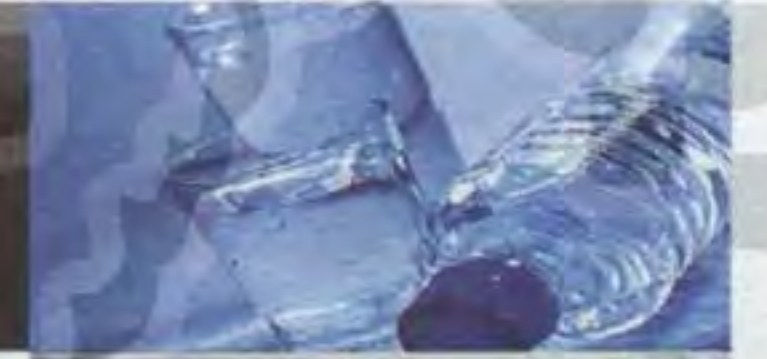
کولا مشروبات خطرے کی گھنٹی

عموماً کولا مشروبات کو پیاس مٹانے اور جسم میں ٹھنڈک پہنچانے یا تقریبات میں مدعو مہمانوں کی خاطر مدارت کے وقت استعمال کیا جاتا ہے، لیکن اس کا مسلسل استعمال انسانی صحت کے لئے خطرے کی گھنٹی سے کم نہیں۔ کولا مشروبات کو Colour دینے کے لئے ایک جز 4-MEI کا استعمال کیا جاتا ہے، جس کے بارے میں امریکی تحقیقات کے مطابق یہ جز وکینسر پیدا کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ جس کی بناء پر پروڈکٹس کمپنیز کو بوتل پر کینسر وارننگ کا لیبل چسپاں کرنا ہوگا۔ دوسری جانب امریکا کی بیورج ایسوسی ایشن کا کہنا ہے کہ مذکورہ کیمیائی مادّے سے کینسر ہونے کا خطرہ صرف چوہوں میں ہوتا ہے ایسا ابھی تک انسانوں میں ثابت نہیں ہو سکا۔

آج 'معدہ دوست ڈائٹ' کرلیں

نظامِ ہاضمہ بہتر بنانے کے یہ ہیں 8 گُر

اب تک آپ ان صفحات میں الکلائن ڈائٹ، بحراوقیانوس کے کھانوں سے متعلق پرہیزی غذاؤں اور ویجی ٹیرین کا احوال پڑھ چکے ہیں۔ آج ذکر ہو جائے 'معدہ دوست ڈائٹ' کا' اسے یوں سمجھئے کہ لفظوں کے ہیر پھیر سے کہانی نئی شکل اختیار کرلیتی ہے اور دنیا کی 95 فیصد کہانیاں وہی روایتی کرداروں پر مبنی ہونے کے باوجود کہانی کہنے اور سننے والے کی فہم وفراست اسے نئے قالب میں ڈھال لیتی ہے۔ پکوان سے متعلق بھی ہر چیز روایت سے جڑی ہے، مگر پکانے سے پیش کرنے تک ہم کئی اجزاء مختلف انداز میں استعمال کرکے گویا پرانے تصوّر کو جدید آہنگ دے دیا کرتے ہیں۔

معدہ دوست ڈائٹ کی تعریف یہ ہے کہ جو کچھ کھائیں وہ زود ہضم ہو، اس کے اثرات نظامِ ہاضمہ پر ہرگز منفی نہ ہوں۔ جو چیزیں آپ کے بدن کو قابلِ قبول ہوں وہی ردّوبدل کرکے کھائیں اور وقفہ دے دے کر کھائیں تاکہ معدہ بھاری پن کی شکایت نہ کرے۔ ذیل میں چند تجاویز دی جارہی ہیں۔ ان پر توجہ دے کر اپنی ڈائٹ بہتر بنانے میں آسانی ہوسکے گی۔

1۔ڈیری مصنوعات حد سے زیادہ نہ کھائیں

خاص کر ایسے افراد جنہیں lactose intolerance کی شکایت ہو، یعنی دودھ سے الرجی ہو، جسم ایسی صورت میں بہت شدّت سے ردِّعمل ظاہر کرتا ہے، قے آجاتی ہے۔ اگر ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ ایسی غذائیں لی جائیں جن کا کیمیائی اثر مختلف ہو تو یہ صورتحال سنبھالی جاسکتی ہے۔ مثلاً اگر ڈاکٹر لیموں کے استعمال کا مشورہ دیتا ہے تو اس کے استعمال میں کوئی حرج نہیں، لیکن اکثر خواتین غلطی یہ کرتی ہیں کہ الرجی یا قے ہوجانے کی صورت میں قے روکنے والی دوا استعمال کرلیتی ہیں۔ یاد رکھئے کہ الرجی کی صورت میں اگر قے ہوجاتی ہے تو اس کا ہوجانا ہی بہتر ہے۔ آپ کے جسم نے اس دودھ کو قبول نہیں کیا۔ یہ جزوِ بدن ہو ہی نہیں سکتا تھا، پھر تردد کیسا؟ آئندہ لیکٹوس ڈیری مصنوعات ماہرِ غذائیت کے مشورے سے استعمال کریں۔

2۔ریشے کا استعمال احتیاط چاہتا ہے

بلند سطح کا ریشہ، جس میں پھل، تازہ سبزیاں اور ثابت گندم بھی شامل ہیں، ممکن ہیں آپ کو ڈائریا یا بدہضمی کی شکایت دیں، انہیں کھانا ترک کرنے کے بجائے اسٹیم میں پکائیں۔ بیک کریں یا دم پخت انداز میں تیار کرکے کھائیں۔ بہرحال ریشہ غذا کا جزو ہونا چاہئے۔ لہٰذا اس کی شکل بدل کے تجربہ کرلیں کہ اس طرح آسانی سے ہضم ہوتا ہے یا نہیں؟

3۔ثقیل غذاؤں سے پرہیز کرنا بہتر ہوگا

بعض غذائیں کھا کے تجربہ ہوجاتا ہے کہ یہ کس قدر ثقیل تھیں۔ آئندہ آپ انہیں احتیاط سے استعمال کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اناج میں چنے، بینز یا راجما، سبزیوں میں پھول گوبھی، بند گوبھی اور کیفین میں کافی یا چند مشروب جن کے استعمال کرتے ہی معدے سے بھاری پن کا اشارہ مل جاتا ہے اور آپ کو دیر تک اُلجھن محسوس ہوتی ہے اور کچھ افراد بار بار پانی پیتے ہیں تاکہ معدے کو آرام مل سکے۔ اس طرح بھی کبھی معدے کی مشقت کم ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ ان غذاؤں کو یا تو بہت پکا کر نرم کرکے کھائیں یا پھر ان کی غذائیت کا کوئی متبادل ذریعہ تلاش کرلیں۔

4۔کم مقدار میں کھانے کا انتخاب بہتر ہے

دن میں تین وقت کے کھانے کا تصوّر رفتہ رفتہ بدل رہا ہے۔ یہ فارمولا کہ دن میں پانچ یا چھ بار کم مقدار میں کھانے کھائے جائیں خاصا معقول مشورہ ہے، تاکہ ہر بار آپ مختلف شکل کی غذا کھائیں۔ زیادہ وٹامنز اور معدنیات حاصل کرسکیں۔

5۔ریشہ اور جوس بیک وقت استعمال کریں

اگر آپ کا یہ خیال ہے کہ پھلوں کے جوسز بہترین ہیں تو آپ سو فیصدی درست رائے نہیں رکھتیں۔ جوسز اچھے ہوتے ہیں، بشرطیکہ تازہ نکلوائے جائیں اور ان میں اضافی سفید شکر کا استعمال نہ کیا جائے، مگر ماہرین غذائیت ان کے متواتر استعمال کا مشورہ نہیں دیتے۔ اُن کا کہنا ہے کہ آپ پورا پھل کھائیں تاکہ ریشہ اور جوس بیک وقت مل سکے۔

6۔سادہ پانی یقیناً بہترین مشروب ہے

پانی ایسا مشروب ہے کہ جو صاف ستھرا مہیا ہوجائے تو اس سے بڑی نعمت کوئی نہیں۔ پانی کی مقدار میں اضافہ کرلیں۔ فلٹر کیا ہوا یا اُبلا ہوا پانی ٹھیک ٹھاک مقدار میں پئیں۔ عام طور پر 8'10 گلاس پینے کا مشورہ دیا جاتا ہے، مگر بہتر ہے کہ فیملی ڈاکٹر سے پوچھ لیا جائے کہ آپ کو کتنے گلاس پانی روزانہ درکار ہوسکتا ہے؟ یہ کوئی ایسی پریشان کرنے والی بات نہیں ہے۔ حفظِ ماتقدم کے لئے چھوٹی چھوٹی احتیاطی تدابیر بھی معدہ دوست ڈائٹ کا اہم جزو ہوتی ہیں۔

7۔ملٹی وٹامنز کب، کیوں اور کیسے لئے جائیں؟

کسی کسی جسم میں غذا کے بہتر اور مکمل انجذاب کی قتی صلاحیت موجود نہیں ہوتی۔ اپنے اردگرد ایسے لوگ بھی آپ نے دیکھے ہوں گے جو کہتے ہیں "میں سب کچھ کھاتا ہوں، مگر پھر بھی صحت مند نہیں نظر آتا۔ مجھے کچھ لگتا ہی نہیں کہ کھاتا پیتا ہوں۔" اگر آپ فربہی کو صحت مندی کا معیار قرار نہیں دیتے تو اچھا ہی کرتے ہیں۔ دراصل صحت اور تندرستی کا معیار جسم کی پھرتی، مستعدی اور بیمار نہ پڑنے سے وابستہ ہے، فربہی سے ہرگز ہرگز نہیں۔ پھر بھی اگر ڈاکٹر آپ کو تجویز کردے کہ ملٹی وٹامنز کی مجوزہ مقدار روزانہ استعمال کرنا ضروری ہے تو بلاتامل لیا کرگزریئے تاکہ آپ کو بھی ذہنی یکسوئی اور طمانیت کا بھرپور احساس ہو۔

> دراصل صحت اور تندرستی کا معیار جسم کی پھرتی، مستعدی اور بیمار نہ پڑنے سے وابستہ ہے، فربہی سے ہرگز ہرگز نہیں

8۔معدہ دوست ڈائٹ دُبلا ہونے کی تحریک ہے

مگر ان تجاویز کو ڈائٹنگ پلان تصوّر کرلینا صحیح نہیں ہوگا۔ اگر آپ فربہی کی جانب مائل ہیں اور وزن کرنے والی مشین کے نتائج سے خوفزدہ ہوچکے ہیں تو کیوں نہیں کسی ڈائٹیشن سے رابطہ کرلیتے۔ کیونکہ تندرستی برقرار رکھتے ہوئے وزن کم کرنے والی غذاؤں سے متعلق وہی ایک واحد پروفیشنل ہستی ہے جو آپ کی اخلاقی مدد کرسکتی ہے۔ ڈائٹیشن آپ کے اپنے BMI کی جانچ کرکے غذا کے استعمال کا منصوبہ تجویز کرے گا۔ جس سے قوتِ مدافعت بھی مستحکم رہے گی، آپ توانا بھی رہیں گے اور حسبِ منشا وزن کم کرنے میں بھی مدد مل جائے گی۔

پاکستانی رول ماڈل ڈاکٹر انور ۔ ی (بن جُو)

ایکوپنکچرسٹ اور فزیوتھراپسٹ سے ملئے

شاہین ملک

پاکستان میں پاک چینی دوستی کا اولین مظاہرہ چائینز ریسٹورنٹس، ڈینٹسٹس اور بیوٹی پارلروں کی شکل میں نظر آتا ہے۔ مگر اب اس فہرست میں ایکوپنکچر اور ایکوپریشر ڈاکٹرز کا اضافہ ہوگیا ہے۔ یہ چینی طریقہ علاج کم وبیش 5 ہزار برس پرانا ہے۔ جسے علاج معالجے کا آرٹ اور سائنس قرار دیا گیا ہے۔
کراچی میں اس طریقہ علاج کے معروف ڈاکٹر پروفیسر انور گزشتہ 30 برس سے پاک چائنا ایکوپنکچر اینڈ فزیوتھراپی کلینک چلا رہے ہیں۔ ڈالڈا کے دسترخوان کے لئے کی جانے والی بات چیت آپ بھی پڑھیے۔

ڈاکٹر انور ۔ ی (بن جُو)
پروفیسر پی ایچ ڈی A.P.A ایڈوائزر

"سائنس کے اس دور میں جبکہ ایلوپیتھک ذریعہ علاج ترقی یافتہ شکل اختیار کرچکا ہے۔ ایکوپنکچر کی سائنسی حیثیت کیا ہے؟"

"یہ طریقہ علاج برسہابرس سے چین میں رائج رہنے کے بعد اب 160 ملکوں میں اوّل اور متبادل طریقہ علاج کے طور پر اختیار کیا جانے لگا ہے۔ مغربی طریقہ علاج اور ایلوپیتھی میں اینٹی بایوٹکس کے مضر اثرات غالب آسکتے ہیں، لیکن ایکوپنکچر میں ایسا کوئی خدشہ لاحق نہیں ہوسکتا۔ اس طریقہ علاج میں بھی خون اور دیگر رپورٹوں کی جانچ پڑتال کرنے کے بعد جسمانی عارضوں کا پتا چلایا جاتا ہے اور اس کے بعد ادویات کی مدد سے علاج شروع کیا جاتا ہے۔"

"کیا WHO نے اس طریقہ علاج کو سسٹم آف میڈیسن قرار دے دیا ہے؟"

"اسے 1887ء ہی میں WHO نے مستند طریقہ علاج تسلیم کرلیا تھا اور 43 بیماریوں کی ایک فہرست جاری کردی گئی تھی۔ جن میں ایکوپنکچر سے مریضوں کو آرام آنے لگا تھا۔ اب جوں جوں وقت گزرتا جارہا ہے، ان بیماریوں کی فہرست میں اضافہ ہوتا چلا جارہا ہے۔"

"اس مخصوص طریقہ علاج میں آپ کی بنیادی فلاسفی کیا ہوتی ہے؟"

"میں سمجھتا ہوں، ایکوپنکچر میں ہوا، زمین، سورج کی روشنی، درجۂ حرارت کی توانائی یعنی ماحول سے توانائی اخذ کی جاتی ہے۔ اس توانائی کو چینی زبان میں "Chi" کہتے ہیں۔ تمام انسانی وحیوانی جاندار کائنات کی توانائی کے سرچشمے میں انہی کے رویوں، اشتراک اور تصادم سے چند منفی اور مثبت اثرات محسوس کئے جاتے ہیں۔ جنہیں yin اور yang کہا جاتا ہے۔ بیماریوں اور عوارض اُبھرنے کا سبب yin اور yang میں بے ربطگی یا ضابطوں میں بے قاعدگی کا ہوجانا ہے۔ اب سوال اٹھتا ہے کہ ایکوپنکچر ان بے ضابطگیوں کو درست کیسے کرتا ہے تو اس میں یہی بنیادی فلاسفی آزمائی جاتی ہے۔ یعنی انسانی جسم کے 12 اہم اعضاء آپس میں ایک ردھم کے ساتھ اپنے دائرہ کار میں کام کرتے ہیں۔ اگر ایک عضو فعال نہیں رہتا تو اسی کے سبب دوسرا عضو بھی متاثر ہونے لگتا ہے۔ ڈاکٹر طبی معائنے سے بیماری کی جڑ پکڑ سکتا ہے۔"

> اگر ڈاکٹر تجربے کار ہے تو ان دھاتی سوئیوں سے خوفزدہ یا پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ جن سیاسی اکابرین اور عام آدمیوں کو شفاء ہوئی وہ یہ کہتے ہوئے رخصت ہوئے کہ انور تم نے ہمیں نیا انسان بنادیا

"مغربی طریقہ علاج دماغی صحت کی بحالی پر توجہ مرکوز کرتا ہے، جبکہ ایکوپنکچر دل کو بنیادی عضو کا درجہ دیتا ہے؟"

"دونوں کے دائرۂ کار مختلف ضرور ہیں، مگر دونوں اعضاء انسانی جسم کے لئے اہم ہیں۔ ہمارا قرآن پاک انسان کو دل سے فکر کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ دل سے محسوس کرنے پر زور دیتا ہے، جبکہ مغربی علوم میں ہم دماغ سے فیصلہ کرنے کی قوت کو مانتے ہیں۔ چونکہ ہم مسلمان ہیں تو ہمیں قرآن سے رہنمائی لینی چاہیے۔"

"آپ ڈاکٹر کیسے بنے؟"

"یہ ایک لمبی کہانی ہے۔ میں ایلوپیتھک طریقہ علاج کا بھی ماہر سمجھا جاتا ہوں، کیونکہ میں MBBS بھی ہوں۔ میرے بچپن کی بات ہے کہ میری بہن سینے کے انفیکشن میں مبتلا ہوکر انتقال کرگئیں اور میں غربت کی وجہ سے ان کا علاج نہ کراسکا۔ تب میں نے تہیہ کرلیا کہ ڈاکٹر بن کر دوسروں کی جان بچاؤں گا۔ میں نے انتہائی غربت کا دور جھیلا ہے۔ کئی کئی وقتوں تک اچھا کھانا نہیں کھایا، لیکن پڑھائی نہیں چھوڑی۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے، میرے ایک کزن کو سانس کی تکلیف ہوئی۔ اس کے والد اس وقت گھر پر موجود نہ تھے۔ بچے کی نبضیں ڈوبنے لگی تھیں اور ہم اس کی بگڑتی ہوئی حالت دیکھ کر اندازہ کررہے تھے کہ شاید ہی یہ بچ سکے۔ ہم مایوس ہوگئے تھے کہ اچانک اس بچے کے والد آگئے جو خود ایکوپنکچرسٹ تھے۔ انہوں نے بچے کی ناک کے اردگرد چند سوئیاں پیوست کیں۔ بچے نے آنکھیں کھول دیں۔ اس کے بعد قدرت نے ایک اور تجربے سے گزارا۔ میرے ایک اور کزن کو سانپ نے ڈس لیا اور اس کا فوری طور پر زہر نہ نکالا جاسکا۔ میرے والد اسے چائینز ہاؤس میڈیسن (ایک اسپتال) میں لے گئے۔ جہاں سانپ کے ڈسنے کا علاج اسی طریقہ علاج کے تحت ہوا، مگر میں اپنی تین سالہ بہن کی موت آج بھی نہیں بھلا سکا ہوں۔ جس کے بعد میں نے فیصلہ کیا کہ تمام عمر بیماروں سے فیس کے نام پر بھاری بھاری معاوضے نہیں لوں گا اور حتی الامکان حد تک مفت علاج کروں گا، کیونکہ مجھے دعائیں چاہئیں۔ 1960ء سے 1975ء تک میں صبح پڑھنے جاتا اور پھر کام سیکھنے چلا جاتا۔ چین کے شہر بیجنگ میں کیپٹل میڈیکل یونیورسٹی میں ڈاکٹر ping کے ہمراہ کام کرنے کا موقع ملا۔ 1972ء میں میں نے دوسرے کئی طلباء کو ایکوپنکچر کی تربیت دی۔ اسی وقت یونیورسٹی نے جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ ادویات کا شعبہ قائم کیا تھا۔ وہاں میں نے پڑھایا بھی اور پریکٹس بھی جاری رکھی۔ پھر بیجنگ میں تحقیق بھی کرنے لگا۔ تب میں نے محسوس کیا کہ اللہ تبارک تعالیٰ کا مجھ پر احسان ہے۔ خاص کرم ہے، میرے ہاتھ میں شفاء ہے۔ لوگ میری ضرورت محسوس کرنے لگے تھے۔"

"آپ پاکستان کیسے آگئے۔ آپ جیسا کامیاب شخص تو کہیں بھی کچھ بھی کرسکتا ہے؟"

"میری سوتیلی والدہ انڈونیشیا میں مقیم تھیں، مگر ان دنوں چین اور انڈونیشیا کے تعلقات خراب تھے۔ کچھ لوگوں نے مشورہ دیا کہ آپ بذریعہ پاکستان وہاں آسانی سے جاسکیں گے۔ کراچی میں میرے کچھ رشتے دار بھی مقیم تھے۔ میں ستمبر 1981ء میں یہاں آیا۔ میرا ارادہ بہت جلد یہاں سے نکلنے کا تھا، لیکن جس شام میں یہاں پہنچا۔ میرے اردگرد عزیز، رشتے دار اور کئی سو چینی افراد کا جمگھٹا لگ گیا۔ یہ سب مجھ سے طبی مشاورت چاہتے تھے۔ میں رک گیا نہ جانے کیسے میرے قدم پھر انڈونیشیا

کے لئے اٹھے ہی نہیں۔ چھوٹے سے کلینک میں لوگوں کی چہل پہل ہونے لگی۔ وہیں سابق وفاقی وزیر الٰہی بخش سومرو آئے، انہیں فلو کی شکایت ہوئی تھی۔ انہیں آرام ملا تو ان کی ساری فیملی میرے پاس آنے لگی۔ اس طرح میں اپنے ہر مریض کا فیملی فرینڈ بنتا چلا گیا۔ الٰہی بخش سومرو نے مجھے چین واپس جانے سے روک دیا یہ کہہ کر کہ ہم پاکستانیوں کو تمہارے جیسے طبیب کی اشد ضرورت ہے۔ چین میں تو ہزاروں ایکوپنکچرسٹ ہوں گے۔ یہاں YE BIN JU کوئی نہیں ہے۔ میں نے پاکستانی بہن بھائیوں کے ہمراہ عیدین اور دوسرے تہوار گزارے۔ اسلام بھی 1984ء میں قبول کیا۔ اب پاکستان میرا دوسرا وطن ہے۔ جتنی محبت مجھے یہاں ملی، شاید وطن میں ہوتا تب بھی نصیب نہ ہوتی۔ میں واقعی بہت کچھ اور بھی کرسکتا تھا، مگر قدرت نے مجھے انسانی بھلائی کے اس کام کے لئے چن لیا ہے۔ میں خدا اور اس کے بندوں کو مایوس نہیں کرنا چاہتا۔ میں عذاب الٰہی سے ڈرتا ہوں۔"

"جنرل ضیاء الحق اور ان کی بیٹی زین کا علاج کرنے سے آپ کو یہاں بہت عزت اور شہرت ملی کچھ روئیداد اس کی بھی سنایئے۔"

"انہوں نے مجھے پاکستانی شہریت دی، مگر اس سے پہلے میں نے ان کا علاج کیا۔ انہیں سر درد اور کمر درد کی شکایت رہتی تھی۔ انہوں نے اپنے کنبے کے دیگر افراد کا بھی علاج معالجہ کروایا، مگر دیکھئے شفاء دینے والا تو اللہ تبارک تعالیٰ ہے۔ میں نے تو اپنا ناقص علم جس حد تک استعمال کرسکتا تھا کیا۔ میں سیاستدان نہیں ہوں، لیکن جب سیاستدان میرے پاس آکر شفایاب ہونے لگے تو وہ مجھ سے میری ضرورت پوچھا کرتے۔ میں نے ضیاء الحق سے کلینک کی سفارش کی تھی۔ انہوں نے ایک ہزار گز کا پلاٹ ہی دے دیا اور شہریت سے بھی نوازا۔ کلینک کا افتتاح بھی وہی کرکے گئے۔ اس کے بعد عمارت کی تعمیر کا سلسلہ جاری رہا۔ بعد میں بھی حکومتوں نے میری پذیرائی کی۔"

"ہمارے یہاں خود علاجی کا بھی رجحان ہے اور درد کا فوری حل گولی کھانا بھی ہے۔ آپ کیا مشورہ دیتے ہیں۔ چھوٹی موٹی تکلیف میں کیا کرنا چاہیے؟"

"آپ لوگ کاش جان سکیں کہ خود علاجی کتنا بڑا نقصان کرسکتی ہے اور سر درد کی گولی جسم کے مختلف اعضاء پر کیسے کیسے منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔ کچھ ادویات فوری طور پر آرام تو دیتی ہیں، مگر یہ زہریلی ثابت ہوتی ہیں۔ ایک عارضے کو ختم کرتے کرتے سات عارضوں میں مبتلا کرنے والی گولی کھاکے زندگی کے دن کم کرنا کہاں کی عقلمندی ہے۔"

"جسم میں پریشر کے کتنے points ایسے ہیں جہاں چینی طرز علاج معالجہ مؤثر ہوسکتا ہے؟"

انسانی جسم میں 365 ایسے پوائنٹس یا مقامات ہیں اور جدید ترین تحقیق مزید کا انکشاف کررہی ہے۔ ہر فرد اور ہر مریض کے یہ پریشر پوائنٹس دوسرے مریض سے جدا اور الگ ہوسکتے ہیں۔ اس لئے عارضے کا پتا چلا کے عمر، درد کی کیفیت اور عمومی صحت کے حساب سے ان کا تعین کیا جاتا ہے۔"

"کیا چینی حکومت آپ سے طبی سہولتوں اور ادویات کے ضمن میں تعاون کرتی ہے؟"

"بہت زیادہ! کیونکہ ان کا ایمان ہے کہ پاکستان اور چین برادر ملک ہیں۔ دوست تھے، ہیں اور ہمیشہ رہیں گے۔ مجھے اسکالرشپ کی سہولت درکار ہوئی تو چین نے مجھ سمیت میرے طلباء و طالبات کی رہنمائی کی اور مشکل کی کوئی گھڑی ہو اور ادویات کی فراہمی یقینی بنائی۔ اب میں ٹھٹھہ میں فری کیمپ لگاتا ہوں۔ یہ سب پاکستانی اور چینی حکومتوں کے تعاون ہی سے ممکن ہے۔"

"کیا ایکوپنکچر تکلف دہ علاج ہے، کیونکہ یہ بہر حال دھاتی سوئیوں کو جسم میں پیوست کرنے کا عمل ہے؟"

"نہیں قطعاً نہیں۔ اگر ڈاکٹر تجربے کار ہے تو ان دھاتی سوئیوں سے خوفزدہ یا پریشان ہونے کی ضرورت نہیں جن سیاسی اکابرین اور عام آدمیوں کو شفاء ہوئی وہ یہ کہتے ہوئے رخصت ہوئے کہ انور تم نے ہمیں نیا انسان بنادیا۔ ہم رات رات بھر درد کے مارے کراہتے رہتے تھے، سو نہیں پاتے تھے، اب ہماری عام صحت پہلے سے بہتر ہورہی ہے۔ سوئیوں کا یہ عمل بچوں کا کھیل ہرگز نہیں ہے۔ اسے ماہر ایکوپنکچرسٹ ہی کامیابی اور مہارت سے انجام تک پہنچا سکتا ہے۔ اس کے لئے ڈاکٹر بھی نرم دل اور نرم ہاتھوں والا ہو تو کیا بات ہے۔ یہ pins بہت چھوٹی اور نازک ہوتی ہیں اور یہ ہرگز بھی درد بھرا تجربہ نہیں ہوتا۔ جیسے آپ غیر ضروری بال pluck کرتی ہیں تو جلد میں جنبش ہوتی ہے۔ بس اسی قدر درد سمجھ لیں کہ ہوتا ہے۔ اگر یہ درد ہے تو..
انسانی جسم میں 14 چینل ہوتے ہیں اور ہر چینل کے مختلف پریشر پوائنٹس ہوسکتے ہیں ہر عارضے کا مختلف پوائنٹ ہوا کرتا ہے۔"

"اچھا مگر کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ یہ سوئیاں اگر sterilised نہ ہوں تو ایڈز ہوجانے کا خطرہ ہوتا ہے؟"

"مگر یہ کیوں نہ sterilised ہوں جبکہ ایکوپنکچر کی بنیاد ہی ان پر ہے۔ ایک تو یہ سرجری کی سوئیوں سے بھی باریک اور چھوٹی ہوتی ہیں، دوسرے ان میں کوئی دوا نہیں بھری جاتی۔ یہ صرف اُس درد کے مخصوص مقام پر insert کی جاتی ہیں جہاں سے توانائی کی پیداوار متاثر ہوتی ہے یا قوتِ مدافعت کمزور پڑنے لگتی ہے۔ ہم ان سوئیوں کو شدید ترین درجۂ حرارت پر sterilse کرتے ہیں اور ایک دفعہ کے استعمال کے بعد انہیں ضائع کردیا جاتا ہے۔ پھر دوبارہ ان سوئیوں کے استعمال کا سوال ہی نہیں اٹھتا۔"

ایکوپنکچر ایک کرشماتی طریقۂ علاج ہے۔ جہاں مغربی علوم اور میڈیکل سائنس ناکام ہوجائے وہاں یہ 5 ہزار برس پرانا ذریعۂ علاج کام آتا ہے۔

"ایکوپنکچر ٹریٹمنٹ کن کن عارضوں میں مفید ثابت ہوتی ہے؟"

"گلے، سینے، ٹھنڈ لگنے اور سانس کے امراض۔ آنکھوں کے عارضے، منہ کے امراض، گیسٹرو اور آنتوں کے امراض۔ اس کے علاوہ نیورولوجیکل پیچیدگیوں کے لئے بہتر طریقۂ علاج ثابت ہوا ہے۔"

"کیا پولیو، آرتھرائٹس اور مرگی جیسے پیچیدہ امراض کا علاج بھی ممکن ہے؟"

"ایکوپنکچر ایک کرشماتی طریقۂ علاج ہے۔ جہاں مغربی علوم اور میڈیکل سائنس ناکام ہوجائے وہاں یہ 5 ہزار برس پرانا ذریعۂ علاج کام آتا ہے۔ ان تینوں امراض کا علاج بھی ممکن ہے اور اس کے علاوہ ہر طرح کا کمر درد، Sciatica، میگرین، دانت کا درد، شاک اور اوسٹیو آرتھرائٹس کے مریض بھی شفایاب ہوئے ہیں۔"

"اپنے لائف اسٹائل سے متعلق کچھ بتائیں۔"

"میں بہت سادہ زندگی گزار رہا ہوں۔ میں اور میری بیوی گھر اور کلینک کے چھوٹے چھوٹے کام اپنے ہاتھوں سے کرتے ہیں۔ میں نے اپنے گھر کے اردگرد پھل، سبزی فروشوں اور صفائی کرنے والوں کو بھی صفائی کا پابند بنایا۔ کلینک کے پچھواڑے میں چائنیز سبزیوں کی باغبانی کا سلسلہ شروع کررکھا ہے۔ مرکزی سڑک کے آس پاس ہر جگہ جہاں ممکن ہوا سایہ دار درخت اور چھوٹے پودے لگادیے ہیں۔ ان کی دیکھ بھال میں بھی اپنی ذمہ داری شامل کررکھی ہے۔ رمضان المبارک میں پورے روزے رکھنے کی کوشش کرتا ہوں۔ اسلام قبول کروانے میں بھی کلاس فیلو کا شکر گزار ہوں۔ 1949ء میں چین کمیونسٹ ہوگیا تھا اور لوگوں نے مساجد اور مندروں میں جانا چھوڑ دیا تھا۔ یونیورسٹی میں فرصت ملتے ہی ایک کتاب پڑھنے لگتا، پھر اسے طاق پر رکھ کے چلا جاتا۔ ایک روز میں نے کتاب کھول کے دیکھ لی وہ قرآن شریف تھا۔ میں اسے پڑھنا چاہتا تھا، لیکن عربی اور اردو زبان سے ناواقفیت آڑے آئی۔ پھر جب میں 1982ء میں پاکستان آیا تو ایک مسلمان دوست سے بنکاک میں رابطہ کیا۔ میں نے اس سے چینی زبان کا ترجمہ منگوایا۔ پڑھنا شروع کیا تو پڑھتا چلا گیا اور 5 سال تک پڑھ کر اندازہ ہوا کہ یہی تو اصل ہے۔ 1984ء سے روزے شروع کردیئے۔ یہاں اس وقت کے پاکستانی وفاقی وزیر الٰہی بخش سومرو سے مسلمان ہونے کا عندیہ دیا تو وہ مجھے مولانا نورانی کے پاس لے گئے۔ انہوں نے کلمہ پڑھوایا اور میرا نام انور رکھا۔ میں سادہ غذا کھاتا ہوں، ٹھنڈا پانی نہیں پیتا، آپ کے دال چاول اور اپنا چائنیز فوڈ کھاتا ہوں۔ تیراکی اور تیز قدمی جیسی ورزشیں میرا معمول رہی ہیں۔"

"پاکستانی خواتین کو بہتر لائف اسٹائل کے لئے کوئی مشورہ دیں۔"

"اگر آپ کو اپنے شوہروں اور خاندان سے صحیح معنوں میں پیار ہے تو سادہ غذاؤں اور ورزشوں کی طرف آیئے۔ یہ آپ کے پیٹ کیوں بڑھے رہتے ہیں؟ اکثر خواتین اور مرد بڑی بڑی توندوں کے ساتھ نظر آتے ہیں۔ چین میں گرم پانی پینے کا رواج ہے اور ہماری بہترین تواضع چائے ہوتی ہے۔ ہم مرغن کھانے نہیں کھاتے۔ آپ لوگ تو بہت بدپرہیزی کرتے ہیں اور پھر صحت مند رہنا چاہتے ہیں۔ سوچ لیجئے، دسترخوان سے بیماریاں منتقل کرنی ہیں یا محبتیں اور خوشیاں!"

آج کیا پکائیں؟

جمعرات 01
کارن ویلوٹ سوپ
خشخاش اور انڈوں کا قیمہ

جمعہ 02
مٹن میوہ پلاؤ
چائنیز اسپائسی ونگز

ہفتہ 03
کبابی پراٹھا
فش ود ٹماٹو چیری

اتوار 04
چکن ود فرنچ بینز
چاکلیٹ مڈ کیک

پیر 05
کرسپی بیف ود ساس
شاؤسیزا

منگل 06
چائنیز رائس اینڈ نوڈلز
تل قیمہ

بدھ 07
چائنیز چینگڈ و چکن
شملہ بند گوبھی

جمعرات 08
چکن ان پیکنگ ساس
پاستا ود عریبیتا ساس

جمعہ 09
چائنیز مٹن پوٹیٹو
کاٹھیاواری سبزی

ہفتہ 10
فش ود ہاؤس سالسا ساس
انڈہ سبز گریوی

اتوار 11
اسپائسی لینٹل سوپ
سی فوڈ بریانی

پیر 12
بین اینڈ لینٹل سلاد
امریکن کٹلٹس

منگل 13
اسموکڈ چکن
مغلئی سفیدہ

بدھ 14
ٹرکش پلاؤ
مدراسی چاول کباب

جمعرات 15
ناریل بھنڈی
بنگلوری چکن

جمعہ 16
ٹرکش بوریک
پوٹیٹو کپس

ہفتہ 17
دھنیا گوشت
ہوائین چکن سلاد

اتوار 18
کڑھائی بریانی
روایتی فش کیک

پیر 19
ٹسکونی پزا
اسٹفڈ لوکی

منگل 20
میکرونی فریٹرز
تھائی بیکڈ فش

بدھ 21
بیلے کا سالن
پران منچورئین

جمعرات 22
مشرومز کی ترکاری
ہرے مصالحے کا تکہ

جمعہ 23
کوفتہ مٹن پلاؤ
مٹن مصالحہ

ہفتہ 24
چکن ریشمی دال
سی فوڈ کریپس

اتوار 25
مٹن جلفریزی
ہوم میڈ آئسکریم

پیر 26
دال قیمہ
پی نٹ بٹر فنگرز

منگل 27
چکن تکہ کڑاہی
ڈرائی والنٹ پیسٹری

بدھ 28
توا قیمہ
پالک پراٹھا

جمعرات 29
آلوؤں کا روغن جوش
انسٹنٹ پزا

جمعہ 30
پائن ایپل فرائیڈ رائس
کھجور کا کیک

چائنیز فوڈ کلیکشن

پاک چین دوستی صرف نعرہ نہیں ہے، 1951ء میں پاکستان کا سفارتخانہ Pecking میں کھلا تو پاکستان پہلا اسلامی ملک تھا جس سے چین کے سفارتی تعلقات استوار ہوئے تھے۔ جاپان، کوریا، سنگاپور، امریکا اور بیشتر ممالک کی تمام برانڈڈ مصنوعات چین میں ہی بنتی اور برآمد ہوتی ہیں۔

کھانوں کا ذکر چلے تو پتا چلتا ہے کہ چین میں کھانوں کی تعداد 5ہزار سے تجاوز کرتی ہے۔ جس میں ہلکے مصالحے والے کھانوں سے لے کر Schezwan اور Manchurian، تیز مصالحوں والے کھانے بھی شامل ہیں۔ بعض ریستوران جڑی بوٹیوں پر مشتمل کھانے Health conscious گاہکوں کو پیش کرنے کی بھی صلاحیت رکھتے ہیں۔

پاکستان اور دنیا بھر میں بھی ان کھانوں کی مقبولیت کی یہ ہی سب سے بڑی وجہ ہے کہ ان کھانوں میں شامل ہونے والے مصالحہ جات اور ان کو کم سے کم دورانیے میں پکایا جانا، جس کی وجہ سے ان کی غذائیت عام کھانوں کے مقابلے میں زیادہ رہتی ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان میں ہماری کوشش ہے کہ چائنیز کھانوں کو نہ صرف انہی کی طرح بنائیں بلکہ اگر معمولی ردوبدل کے ساتھ ترکیب کو ایسا بنا کر پیش کیا جائے جو کہ چائنیز ذائقے کے ساتھ ہمارے پاکستانی ذائقے سے بھی قریب ترین ہوں۔

کارن ویلوٹ سوپ

اجزاء:

چکن	آدھا کلو
پسا ہوا لہسن	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	ایک عدد
ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
بھٹے کے دانے	آدھی پیالی
انڈے	دو عدد
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
کارن فلار	دو سے تین کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی ہری مرچ	حسب ضرورت
سرکہ	حسب ضرورت
سویا ساس	حسب ضرورت
چلی ساس	حسب ضرورت
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- سب سے پہلے یخنی بنانے کے لئے چکن کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں چھ سے آٹھ پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں
- یخنی کو مہک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد بھٹے کے دانے، چھلی ہوئی ثابت پیاز اور کالی مرچیں شامل کر دیں
- بھٹے کے دانے بھی ساتھ ہی ڈال دیں تا کہ گل جائیں جب یخنی کا پانی آدھا رہ جائے تو چولہے سے اتار کر چکن اور بھٹے کے دانوں کو نکال لیں
- چکن کو ہڈیوں سے علیحدہ کر کے ریشہ کر کے رکھ لیں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- پھر چکن ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک فرائی کریں اور اس میں یخنی کو چھان کر شامل کر لیں
- بھٹے کے دانوں کو ہلکا سا بلینڈ کر لیں اور یخنی میں ڈال دیں
- کارن فلار کو چار کھانے کے چمچے سادے پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ یخنی میں ڈالیں اور مسلسل چمچ چلاتے رہیں
- نمک، سفید مرچ، چینی اور چائنیز نمک ڈالیں اور چولہے سے اتار کر گرم گرم ڈش میں نکال لیں
- اس کو ویلوٹ بنانے کے لئے انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر ڈالیں اور کانٹے کو اس میں ہلکا ہلکا چلا لیں

پریزنٹیشن:

چاہیں تو علیحدہ علیحدہ پیالوں میں نکال لیں، کٹی ہوئی ہری مرچیں، سرکہ، سویا ساس اور چلی ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

چائنیز اسپائسی ونگز

اجزاء:

چکن ونگز	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
انڈے	دو عدد
کارن فلار	چار کھانے کے چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
شہد	دو کھانے کے چمچ
یخنی	ایک پیالی
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ
ہری پیاز	ایک سے دو عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن ونگز کو دھو کر ان کے دو دو ٹکڑے کر لیں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر پیس لیں۔ ہری پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- بڑے پیالے میں ایک کھانے کا چمچ لہسن، نمک، سفید مرچ، چائنیز نمک، چینی، دو کھانے کے چمچ سویا ساس، لال مرچ، انڈے، کارن فلار، پسا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ونگز کو اس مکسچر سے میرینیٹ کر کے ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈیپ فرائینگ کے لئے **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور میرینیٹ کئے ہوئے ونگز کو درمیانی آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- علیحدہ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کو ایک منٹ کے لئے فرائی کر لیں
- پھر اس میں سویا ساس، چلی ساس، شہد اور یخنی ڈال کر ملائیں اور فرائی کئے ہوئے ونگز ڈال کر ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ ڈھک کر پکائیں
- ہری پیاز چھڑک کر تین سے چار منٹ بعد چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گارلک بریڈ یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

فِش وِد ٹماٹو چیری

اجزاء:

مچھلی بغیر کانٹے کی	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر	تین سے چار عدد درمیانے
چیری	ایک پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
مالا ساس	دو کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- مچھلی کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں اور اس کے چھوٹے پارچے کاٹ لیں۔ انھیں ایک پیالے میں رکھ کر ان پر نمک، چینی، چائنیز نمک، سفید مرچ، کارن فلار اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکے ہاتھ سے میرینیٹ کر لیں اور ڈھک کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ٹماٹر کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- مالا ساس بنانے کے لئے ایک کھانے کا چمچ کٹی ہوئی مرچوں پر دو کھانے کے چمچ تیز گرم ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ڈھک دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ بعد یہ ساس تیار ہے
- کڑاہی میں ڈیپ فرائی کرنے کے لئے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر چار سے پانچ منٹ گرم کریں، پھر آنچ تیز کرتے ہوئے میرینیٹ کی ہوئی مچھلی کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں مالا ساس، چلی ساس، ٹماٹو کیچپ اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں اور اس میں نمک، ہری مرچیں، ٹماٹر اور چیری ڈال دیں
- درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں پھر اس میں فرائی کی ہوئی مچھلی ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر چار سے پانچ منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ہری پیاز چھڑک دیں اور فرائیڈ رائس یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

چکن وِد فرنچ بین

اجزاء:

اجزاء	مقدار
چکن بریسٹ	آدھا کلو
فرنچ بین	200 گرام
نمک	حسبِ ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
انڈے	دو عدد
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
یخنی	ایک پیالی
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسبِ ضرورت

ترکیب:

- چکن کو دھو کر دس منٹ فریج میں رکھیں پھر اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں، فرنچ بین کو دھو کر دو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- چکن کی بوٹیوں کو نمک، چینی، سفید مرچ، چائنیز نمک، انڈے، دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور ایک کھانے کا چمچ کارن فلار کے ساتھ میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں کٹی ہوئی فرنچ بین ڈال کر اس میں آدھی پیالی پانی ڈالیں اور درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ وہ ادھ گلی ہو جائے اور پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے
- کڑاہی میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن کو ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں
- پھر اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے چھ منٹ فرائی کریں اور اس میں چکن پاؤڈر، سویا ساس اور کارن فلار ڈال کر ملائیں
- آنچ کو تھوڑی سی ہلکی کر کے اس میں چمچ چلاتے ہوئے یخنی شامل کر دیں اور فرنچ بین ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر بٹر رائس کے ساتھ پیش کریں۔

چائنیز کرسپی بیف

اجزاء:

گائے کا گوشت	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹو کیچپ	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	آدھی پیالی
براؤن شوگر	چار کھانے کے چمچ
سویا ساس	پانچ کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
چینی	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلار	تین کھانے کے چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز	دو سے تین عدد
گاجر	ایک سے دو عدد
ثابت لال مرچیں	دو سے تین عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر اس کے پتلے پارچے کاٹ کر انھیں باریک پٹیوں کی شکل میں کاٹ لیں۔ گاجر اور ہری پیاز کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پیالے میں نمک، چار کھانے کے چمچ سویا ساس، چینی، انڈے اور دو کھانے کے چمچ کارن فلار ڈال کر مکسچر بنالیں اور گوشت کی سلائسز کو اس سے میرینیٹ کر کے دو سے تین گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈیپ فرائینگ کے لئے ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور میرینیٹ کئے ہوئے گوشت کو خستہ فرائی کر کے نکال لیں
- سویٹ اینڈ سار ساس بنانے کے لئے پین میں سرکہ، سویا ساس، براؤن شوگر، کٹی ہوئی لال مرچ اور ٹماٹو کیچپ ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں، جب ابال آنے لگے تو کارن فلار کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر اس میں شامل کر دیں اور دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں گاجر، ہری پیاز اور ثابت لال مرچوں کو باریک کاٹ کر ڈال لیں، ایک سے دو منٹ بھون کر اس میں سویٹ اینڈ سار ساس ڈال دیں
- فرائی کیا ہوا گوشت ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار چائنیز ڈش کا ابلے ہوئے نوڈلز یا چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

نوٹ :

اس ڈش کو بنانے کے لئے انڈر کٹ گوشت استعمال کریں تاکہ آسانی سے گل جائے۔

چائنیز رائس اینڈ نوڈلز

اجزاء:

چاول	دو پیالی
چائنیز نوڈلز	100 گرام
چکن	ایک بریسٹ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
گاجر	دو عدد
بند گوبھی	ایک عدد (چھوٹی)
ہری پیاز	دو عدد
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
چلی ساس	دو سے تین کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر نمک ملے پانی میں ابال کر چھلنی میں ڈال دیں
- اچھی طرح چاولوں کا پانی نکل جائے تو اسے ڈھک کر دو سے تین گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- بند گوبھی، گاجر اور ہری پیاز کی پتیوں کو دھو کر باریک کاٹ لیں، ہری پیاز کے ڈنٹھل کو علیحدہ کاٹ کر رکھ لیں
- چکن بریسٹ کو باریک کاٹ لیں اور ہری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں نوڈلز کو پیکٹ پر دی گئی ہدایات کے مطابق ابال لیں اور ان کا پانی چھان کر انھیں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگا کر رکھ لیں
- کڑاہی یا بڑے فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن اور پیاز کے ڈنٹھل کو ہلکا سا سنہرا ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں چکن اور سفید مرچ ڈال کر آنچ تیز کر دیں، پانچ سے سات منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں کٹی ہوئی سبزیاں اور چینی شامل کر دیں
- ایک سے دو منٹ فرائی کر کے اس میں ابلے ہوئے چاول، سرکہ، سویا ساس اور چلی ساس ڈال کر دو چمچ کی مدد سے فرائی کریں تاکہ چاول ٹوٹنے نہ پائے
- آخر میں ابلے ہوئے نوڈلز اور ہری مرچیں ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں اور اس منفرد ڈش کا مزہ لیں۔

چائنیز چینگڑو چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
گاجر	ایک سے دو عدد
مالا ساس	دو کھانے کے چمچ
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کو دھو کر اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں، ایک پیالے میں نمک، چینی، سفید مرچ، چائنیز نمک، انڈے اور ایک کھانے کا چمچ کارن فلار ڈال کر ملائیں
- چکن کی بوٹیوں کی اس مکسچر سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ ایک کھانے کے چمچ کارن فلار کو آدھی پیالی پانی میں گھول کر رکھ لیں
- گاجروں کو چھیل کر باریک کاٹ لیں اور مالا ساس بنا کر رکھ لیں۔ اس کے لئے ایک کھانے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ کو ایک پین میں رکھ کر اس پر کھولتا ہوا دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر ڈھک دیں اور اسے پندرہ سے بیس منٹ بعد استعمال کریں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن کو تیز آنچ پر آٹھ سے دس منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں ادرک لہسن کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر اس میں ثابت لال مرچیں ڈال کر فرائی کریں
- پھر مالا ساس، چلی ساس، سویا ساس ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کرتے ہوئے سرکہ ڈال دیں
- آخر میں گاجر اور کارن فلار ڈال کر ملائیں اور آنچ ہلکی کر دیں، ڈھک کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس چٹپٹی چائنیز ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

چکن ان پیکنگ ساس

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹو کیچپ	آدھی پیالی
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
چینی	دو چائے کے چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
کارن فلار	چار کھانے کے چمچ
یخنی	ایک پیالی
ہری پیاز	ایک سے دو عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں اور ان کو نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، سفید مرچ، چائنیز نمک اور دو کھانے کے چمچ کارن فلار کے ساتھ میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہری پیاز کو باریک کاٹ لیں اور کارن فلار کو یخنی میں ملا کر رکھ لیں
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر ہری پیاز کے کٹے ہوئے سفید ڈنٹھل ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- اس میں نمک، ٹماٹو کیچپ، سویا ساس اور چینی ڈال کر ملائیں اور اس میں یخنی ڈال کر تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے مکس کر لیں
- علیحدہ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور میرینیٹ کی ہوئی چکن کو اس میں دس سے بارہ منٹ کے لئے فرائی کر لیں
- پھر اس میں تیار کیا ہوا پیکنگ ساس ڈال کر چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گرم ہو جائے۔ ہری پیاز کی پتیاں چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر فرائیڈ رائس کے ساتھ پیش کریں۔

چائنیز مٹن پوٹیٹو

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
آلو	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کا چیچ
انڈا	ایک عدد
کارن فلار	دو کھانے کے چیچ
سویا ساس	چار کھانے کے چیچ
چینی	ایک چائے کا چیچ
سفید زیرہ	دو کھانے کے چیچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چیچ
چلی ساس	دو کھانے کے چیچ
گاجر	دو عدد
ہری پیاز	دو عدد
سفید تل	ایک کھانے کا چیچ
تل کا تیل	دو کھانے کے چیچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- بغیر ہڈی کے گوشت کو باریک اسٹرپس کی شکل میں کاٹ لیں اور دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- ایک پیالے میں انڈا، کارن فلار، ایک کھانے کا چیچ ادرک لہسن، نمک اور دو کھانے کے چیچ سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس مکسچر میں گوشت کو ڈال کر میرینیٹ کر لیں اور ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گاجر اور ہری پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، آلوؤں کو چھیل کر لمبائی میں باریک کاٹ لیں اور نمک ملے ٹھنڈے پانی میں آدھے گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- آلوؤں کو پانی سے نکال کر ہوا میں پھیلا کر خشک کر لیں، کڑاہی میں ڈیپ فرائنگ کے لئے **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو ڈال کر گرم کر لیں
- آلوؤں کو تیز آنچ پر سنہری اور خستہ ہونے تک فرائی کر کے نکال لیں پھر اسی ڈالڈا کوکنگ آئل میں میرینیٹ کئے ہوئے گوشت کو خستہ فرائی کر کے نکال لیں
- علیحدہ کڑاہی میں دو سے تین کھانے کے چیچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں، پھر اس میں بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈالیں اور ساتھ ہی کٹی ہوئی لال مرچ، چلی ساس اور سویا ساس شامل کر دیں
- اس مصالحے کو ایک سے دو منٹ فرائی کر کے اس میں فرائی کیا ہوا گوشت، گاجر اور ہری پیاز ڈال کر فرائی کریں
- آخر میں تل کا تیل، فرائی کئے ہوئے آلو اور تل چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس زبردست چائنیز ڈش کو ابلے ہوئے چاول یا نوڈلز کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

فِش وِدھ ہاؤس سالسا ساس

اجزاء:

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
انڈا	ایک عدد
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
آلو بخارے	چار سے چھ عدد
براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ
سیب	ایک عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر خشک کر لیں، پھر ایک پیالے میں نمک، چینی، ادرک لہسن، انڈا، کارن فلار اور سویا ساس ڈال کر ملائیں
- مچھلی کے قتلوں کو اس مصالحے کے مکسچر سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ساس تیار کرنے کے لئے آلو بخاروں کو آدھی پیالی گرم پانی میں بھگو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- جب نرم ہو جائے تو انھیں ہلکی آنچ پر براؤن شوگر ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکائیں اور چولہے سے اتار لیں
- آلو بخارے ٹھنڈے ہو جائے تو اس میں نمک، باریک کٹی ہوئی پیاز، چلی ساس، لیموں کا رس اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ڈیپ فرائنگ کے لئے درمیانی آنچ پر گرم کریں اور میرینیٹ کی ہوئی مچھلی کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- سیب کو چھیل کر کش کر لیں اور تیار کئے ہوئے ساس میں ملا لیں

پریزنٹیشن:

مچھلی کے قتلوں کو خوبصورتی سے پلیٹر میں سجائیں اور اس پر ہاؤس سالسا ساس ڈال کر پیش کریں۔

نوٹ:

اس ساس میں سیب کے بجائے حسب پسند آم بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اسپائسی لینٹل سوپ

اجزاء:

ثابت مونگ	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن	دو سے تین جوئے
پیاز	ایک عدد چھوٹی
گاجر	دو عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لونگ	دو سے تین عدد
چکن پاؤڈر	دو کھانے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- دال کو دھو کر دس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں، پیاز، گاجر، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو موٹا موٹا کاٹ لیں
- چار پیالی پانی میں چکن پاؤڈر اور لونگ ڈال کر اسے تین سے چار منٹ پکا کر یخنی بنا لیں
- پین میں **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز اور ادرک لہسن کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں دال اور کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر بھونیں اور تیار کی ہوئی یخنی میں ڈال دیں
- زیرہ اور لال مرچوں کو توے پر بھون کر ہلکا سا کوٹ کر رکھ لیں
- سوپ کو ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں اور تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر ایک منٹ کے لئے بلینڈ کر لیں
- نمک شامل کر دوبارہ پکنے رکھ دیں اور تین سے چار منٹ پکا کر جب اچھی طرح ابلنے لگے تو چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس پر بھنا ہوا زیرہ اور مرچیں چھڑک دیں اور حسب پسند گارلک بریڈ یا سوپ اسٹک کے ساتھ پیش کریں۔

بین اینڈ لینٹل سلاد

اجزاء:

سفید لوبیا	ایک پیالی
مونگ کی چھلکے والی دال	ایک پیالی
چکن	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
پارسلے	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- لوبیا اور دال کو دھو کر علیحدہ علیحدہ بھگو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر الگ الگ پین میں ابالیں اور اتنا گلائیں کہ دونوں چیزیں کھلی کھلی رہے
- بغیر ہڈی کی چکن کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ کر دھو کر رکھ لیں، پھر اس پر نمک، ادرک لہسن، اور ایک کھانے کا چمچ سرکہ لگا کر رکھ لیں
- پیاز کو باریک چوپ کر لیں اور فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- خیال رہے کہ پیاز کی رنگت نہ تبدیل ہو، پھر اس میں چکن ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- چکن کو چولہے سے اتار کر ابلی ہوئی دال اور لوبیا ڈال کر ملا لیں
- ایک بوتل میں سرکہ، کالی مرچ، باریک چوپ کیا ہوا پارسلے اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ہلا کر ڈریسنگ تیار کر لیں

پریزنٹیشن:

سلاد کو خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اوپر سے تیار کی ہوئی ڈریسنگ ڈال دیں۔

چکن ود اورئینٹل ساس

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد
قیمہ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	دوانچ کا ٹکڑا
لہسن	ایک سے دو جوئے
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چچ
پالک	آدھا کلو
ہری پیاز	تین عدد
سرکہ	دو کھانے کے چچ
سویا ساس	دو کھانے کے چچ
کارن فلار	ایک کھانے کا چچ
سفید تل	ایک کھانے کا چچ
چینی	ایک چائے کا چچ
انڈے	دو عدد
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں، پالک کو صاف دھو کر کاٹ کر رکھ لیں اور ہری پیاز کو بھی باریک کاٹ لیں
- ایک پیالے میں ادرک کو کچل کر ڈالیں، پھر اس میں ایک ہری پیاز، نمک، سرکہ، کالی مرچ اور ایک کھانے کے چچ پانی کے ساتھ کارن فلار ملا کر ڈال دیں
- اس مکسچر کو اچھی طرح ملا کر اس میں چکن کی بوٹیاں ڈال کر میرینیٹ کرلیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اسی دوران اورئینٹل ساس بنانے کے لئے کڑاہی میں ایک کھانے کا چچ ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس کچلے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، سویا ساس، دو ہری پیاز، چینی اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں۔ ابال آنے پر اس میں قیمہ ڈال کر ساتھ ہی سفید مرچ شامل کردیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد جب قیمہ گل جائے اور ساس گاڑھا ہونے لگے تو چولہے سے اتار لیں
- علیحدہ کڑاہی میں تین سے چار کھانے کے چچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال کر آنچ تیز کردیں
- تین سے چار منٹ میں چکن سنہری ہونے لگے تو نکال لیں اور اسی آئل میں تل ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں کٹی ہوئی پالک ڈال کر تین سے چار منٹ تیز آنچ پر فرائی کریں اور اس میں چکن ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے تیار کیا ہوا ساس ڈال دیں اور اس مزیدار ڈش کا لطف اٹھائیں۔

اسموکڈ چکن

اجزاء:

اجزاء	مقدار
چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
بھنے چنے	دو کھانے کے چمچ
دہی	ایک پیالی
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- پیاز کو سیخ میں یا کانٹے میں پرو کر چولہے پر بھون لیں، لال مرچیں، دھنیا، زیرہ اور چنوں کو بھی ہلکا سا بھون لیں
- پھر پیاز کو چھیل کر بھنے ہوئے مصالحے کے ساتھ ملا کر باریک پیس لیں
- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر پین میں ڈال کر اس پر ادرک لہسن اور نمک مل کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کوئلے کے ایک ٹکڑے کو چولہے پر رکھ کر دہکا لیں، چکن کو فریج سے نکال کر اس میں پسے ہوئے مصالحے والے اور اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس کے درمیان میں دہکتا ہوا کوئلہ رکھ کر اس پر ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالیں اور ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- کوئلہ نکال کر اسے درمیانی آنچ پر رکھ دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- دہی کو پھینٹ کر اس میں گرم مصالحہ ملا لیں اور چکن کا پانی خشک ہونے پر اسے اچھی طرح بھونیں اور دہی ڈال کر دم پر رکھ دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہو جائے اور گھی علیحدہ ہو جائے تو اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس خاص چکن کو خاص طریقے سے بنائے گئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔ ایک پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کریں اور اس میں دو پیالی چاولوں کو بھون کر تین پیالی یخنی اور نمک ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں، پانی خشک ہونے پر اچھی طرح ملا کر دم پر رکھ دیں۔

ٹرکش پلاؤ

اجزاء:

پف پیسٹری	آدھا کلو
چاول	دو پیالی
چکن	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
گاجر	ایک عدد
مٹر	ایک پیالی
کالی مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے سب سے پہلے پف پیسٹری تیار کرلیں، اس کے لئے دو پیالی میدے کو چٹکی بھر نمک ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں۔ سوا پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی کو ہلکا سا پھینٹ کر فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور میدے کو بیل کر اس کے درمیان میں پھیلا کر لگادیں۔ چاروں طرف سے اٹھا کر درمیان میں لفافے کی طرح لا کر لپیٹ دیں اور فریج میں رکھ دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ بعد نکال کر ہلکے ہاتھ سے بیلیں، خشک میدہ چھڑک کر دوبارہ لفافہ بنا کر رکھ دیں۔ دو سے تین مرتبہ یہ عمل دہرا لیں تو پف پیسٹری تیار ہے
- چاولوں کو بیس منٹ بھگو کر رکھیں، گاجر کو باریک چوپ کرلیں اور مٹر کے دانوں کے ساتھ آٹھ سے دس منٹ کے لئے ابال کر رکھ لیں
- بغیر ہڈی کی چکن کی بوٹیوں کو ادرک لہسن، نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھیں پھر فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر تیز آنچ پر ان بوٹیوں کو فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں اور اس میں چاول ڈال کر بھونیں
- پھر نمک، کالی مرچ اور تین پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں اور چولہے سے اتار لیں
- شیشے کی اوون پروف ڈش لے کر اس میں پف پیسٹری کو بیل کر لگادیں، اس میں چاول، چکن اور کٹی ہوئی سبزیوں کو تہہ در تہہ لگادیں اور پف پیسٹری کو لفافے کی طرح بند کردیں
- آخر میں اوپر سے پھینٹے ہوئے انڈے سے برش کردیں اور گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد اور مزیدار ٹرکش پلاؤ کو دعوتوں میں رات کے کھانے پر گرم گرم پیش کریں۔

ناریل بھنڈی

اجزاء:

بھنڈی	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	آدھی پیالی
ثابت لال مرچ	تین سے چار عدد
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
میتھی دانہ	چند دانے
تل	ایک کھانے کا چمچ
خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد
ہری مرچیں	دو عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- بھنڈیوں کو دھو کر کچھ دیر کے لئے کاغذ پر پھیلا کر رکھ دیں اور خشک ہونے پر اس کے دو دو ٹکڑے کر لیں
- تل، خشخاش اور لال مرچوں کو بھون کر پیس لیں اور ناریل کو علیحدہ بھون کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں رائی اور میتھی دانہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں ادرک لہسن، باریک کٹے ہوئے ٹماٹر اور ہری مرچیں ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر گل جائیں
- گریوی تیار ہونے پر اس میں بھنڈیاں اور نمک ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد اس میں بھنا ہوا پسا ہوا مصالحہ اور ناریل ڈال کر دوبارہ سے ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں
- پھر اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

بھنڈیوں کی اس خصوصی ڈش کو چپاتی کے علاوہ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

ٹرکش بوریک

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو
پالک	آدھا کلو
سموسوں کی پٹیاں	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ
ادرک پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
انڈا	ایک عدد
دودھ	آدھی پیالی
چیڈر چیز	ایک پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں، پھر اسے پین میں ڈال کر اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ اور دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب قیمے کا اپنا پانی خشک ہوجائے تو اسے بھون کر چولہے سے اتارلیں
- پالک کو صاف دھو کر تین سے چار منٹ ابلتے ہوئے پانی میں پکائیں پھر یخ ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں
- تین سے چار منٹ کے بعد چھلنی میں ڈال کر پانی خشک کرلیں اور باریک کاٹ لیں۔ اسے ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ تیز آنچ پر فرائی کرلیں
- انڈا، دودھ اور دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو ملا کر پھینٹ لیں۔ شیشے کی اوون پروف ڈش میں تین سے چار سموسوں کی پٹیوں کی تہہ لگائیں اور ان کا کچھ حصہ باہر کی طرف چھوڑ دیں
- برش کی مدد سے ان پٹیوں پر انڈے کے مکسچر کو لگائیں اور دوبارہ سے یہ عمل دہرائیں، پھر آدھی پالک پھیلا کر ڈالیں اور اس پر کش کیا ہوا چیز اور کالی مرچ چھڑک دیں
- دوبارہ سے سموسوں کی پٹیاں اور انڈے کا مکسچر لگا کر اس پر بھنا ہوا قیمہ ڈال دیں، پھر پٹیاں، انڈے کا مکچر، چیز اور پالک اور قیمے والا عمل دہرالیں
- ہر مرتبہ سموسے کی پٹیوں کو باہر کی طرف چھوڑتے جائیں اور آخر میں ان پٹیوں کو اٹھا کر اوپر کی طرف بند کردیں اور برش سے انڈے کا مکسچر لگادیں
- اس ڈش کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں اور اوون کو 180°C پر گرم کرلیں
- ڈش کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں اور اوپر سے سنہری ہونے پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم اوون سے نکال کر ترکی کی اس خاص ڈش کو رات کے کھانے پر پیش کریں۔

دھنیا گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو
ہرا دھنیا	ڈیڑھ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
بادام	آدھی پیالی
دہی	ایک پیالی
گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، آدھی پیالی ہرا دھنیا پیس کر رکھ لیں اور بادام کو بھی باریک پیس کر رکھ لیں
- گوشت میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، دہی اور پسا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر ملائیں اور اسے تین سے چار گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں مصالحہ لگے ہوئے گوشت کو ڈال کر فرائی کریں، جب تیل علیحدہ ہو جائے تو میں پسے ہوئے بادام اور تلی ہوئی پیاز ڈال کر ملائیں
- ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر گوشت گلنے رکھ دیں، جب گوشت گلنے پر آجائے تو اس میں باریک کٹا ہوا ہری دھنیا اور گرم مصالحہ ڈال کر پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

آسانی سے بننے والی اس مزیدار ڈش کو گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

روایتی مچھلی کے کباب

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو
آلو	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
دودھ	آدھی پیالی
ہری پیاز	چار عدد
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
تازہ ڈبل روٹی کا چورا	چار کھانے کے چمچ
میدہ	حسب ضرورت
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- بغیر کانٹے کی مچھلی کے قتلوں کو اچھی طرح صاف دھو کر فرائینگ پین میں پھیلا کر رکھیں اور اس پر دودھ ڈال کر اسے پکنے رکھ دیں
- ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر مچھلی نکال لیں اور اسی دودھ میں چھلے ہوئے آلوؤں کو چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ آلو گل جائیں اور دودھ خشک ہو جائے، انھیں چولہے سے اتار کر میش کر لیں
- پھر آلوؤں میں مچھلی اور باریک کٹی ہوئی ہری پیاز ملائیں اور مارجرین یا مکھن ڈال کر اسے پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- چولہے سے اتار کر اس مکسچر میں پھینٹا ہوا انڈا، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی ملائیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- مکسچر ٹھنڈا ہونے پر اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، لیموں کا رس اور دو کھانے کے چمچ میدہ ملائیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کباب بنا لیں
- پہلے ان پر خشک میدہ لگائیں پھر اوپر سے تازہ ڈبل روٹی کا چورا چھڑک کر اچھی طرح دونوں ہاتھوں کے بیچ میں دبائیں
- بیس سے پچیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان کبابوں کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم کباب شام کی چائے پر یا رات کے کھانے پر سائڈ ڈش کے طور پر پیش کئے جا سکتے ہیں۔

اسٹفڈ لوکی

اجزاء:

لوکی (لمبی والی)	دوعدد درمیانی
قیمہ	ایک پیالی
چاول	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دوعدد درمیانی
ٹماٹر	چھ سے آٹھ عدد درمیانے
شہد	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
پسی ہوئی دارچینی	ایک چائے کا چمچ
کشمش	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- پیاز اور دو عدد ٹماٹر کو باریک چوپ کرلیں، چاول کو دھو کر بھگو کر رکھ دیں اور کشمش کو دھو کر رکھ لیں
- قیمے میں ادرک لہسن اور نمک ڈال کر پکنے کے لئے رکھ دیں اور جب قیمے کا اپنا پانی خشک ہوجائے تو چولہے سے اتار لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور اس میں چاولوں کو بھون کر ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر ملا کر چولہے سے اتار لیں، پھر علیحدہ پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں ایک پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں لال مرچ اور قیمہ ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں، تین سے چار منٹ بعد اس میں چوپ کئے ہوئے ٹماٹر، پیاز اور کشمش ڈال کر چولہے سے اتار لیں اور اس میں تیار کئے ہوئے چاول، شہد اور لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں
- ثابت لوکی کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے ابال لیں پھر ٹھنڈا ہونے پر اس کا اوپر سے لمبائی میں ایک قتلہ کاٹ لیں۔ احتیاط سے درمیان سے لوکی کا گودا نکال لیں اور اسے قیمے اور چاول کے مکسچر میں ملا لیں
- کٹی ہوئی لوکی میں تیار کیا ہوا مکسچر بھر دیں اور اوپر سے دارچینی چھڑک دیں
- بقیہ ٹماٹروں کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کرلیں اور اس میں نمک، کالی مرچ اور دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر پکنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر اسے بیکنگ ٹرے میں ڈال لیں اور اس میں لوکی کو رکھ کر اوپر سے اس کے کٹے ہوئے قتلے سے بند کردیں
- گرم کئے ہوئے اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر اس مکمل ڈش کو دوپہر یا رات کے کھانے پر گرم گرم پیش کریں۔

تھائی بیکڈ فش

اجزاء:

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ
اویسٹر ساس	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر	دو عدد چھوٹے
شملہ مرچ	ایک عدد
گاجر	ایک عدد
ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
تلسی کے پتے	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پیاز، ٹماٹر، شملہ مرچ اور گاجر کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک لہسن، سویا ساس، چلی ساس، براؤن شوگر، اویسٹر ساس اور ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس مکسچر میں مچھلی اور سبزیوں کو ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں اور اوون ٹرے میں المونیم فوائل یا کیلے کے پتے بچھا لیں
- مچھلی اور گاجر کے قتلوں کو اس میں رکھ کر چاروں طرف سے لپیٹ کر بند کر دیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- پھر فوائل یا پتوں کو کھول کر میرینیٹ کی ہوئی سبزیوں کو مصالحے کے ساتھ ڈالیں اور فوائل کو بند کر کے چار سے پانچ منٹ مزید بیک کر لیں
- پھر فوائل کھول کر چیک کریں، اگر مچھلی حسب پسند بیک نہ ہوئی ہو تو اوپر سے گرل جلا دیں اور پانچ سے سات منٹ گرل کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے باریک کٹے ہوئے تلسی کے پتے اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

بیلے کا سالن

اجزاء:

بیسن	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	حسب ضرورت
دہی	آدھی پیالی
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- دو پیاز کو باریک آملیٹ کی طرح چوپ کرلیں اور ایک پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں بیسن کو چھان کر رکھ لیں، اس میں ایک چائے کا چمچ لال مرچ، ایک چائے کا چمچ زیرہ اور چوپ کی ہوئی پیاز ڈال کر ملائیں
- پھر اس میں چار سے پانچ کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر پانی کی مدد سے سخت گوندھ لیں۔ اس گندھے ہوئے بیسن کو پانچ سے چھ حصوں میں تقسیم کر کے ان کے رول بنالیں
- بڑے سائز کے پین میں ابلتے ہوئے پانی میں یہ رول ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ ان کی رنگت تبدیل ہو کر ہلکی ہو جائے
- پھر انھیں پانی سے نکال کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے دیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑاہی میں **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کر کے ان ٹکڑوں کو سنہرا فرائی کرلیں
- پین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کرلیں
- پھر اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں، ساتھ ہی لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، ہلدی اور دہی ڈال کر بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر آجائے تو اس میں بیلے کے ٹکڑے ڈال دیں اور احتیاط سے ہلکا سا ملالیں، دو پیالی پانی ڈال کر اوپر سے گرم مصالحہ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

مشرومز کی ترکاری

اجزاء:

مشرومز	آٹھ سے دس عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی
شہد	ایک چائے کا چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ہاٹ ساس	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد
ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- مشرومز کوٹن سے نکال لیں اور چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں، پھر شملہ مرچ اور مشرومز کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- پیاز اور لہسن کو بالکل باریک چوپ کر لیں، ایک پیالی میں سویا ساس، ہاٹ ساس اور شہد ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- فرائینگ پین یا کڑاہی میں **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں اور اس میں پیاز اور لہسن ڈال کر ہلکا سنہرا ہونے تک فرائی کریں
- اس میں مشرومز اور شملہ مرچ ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں، ساتھ ہی نمک اور لال مرچ شامل کر دیں اور ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- آخر میں ساس کا تیار کیا ہوا مکسچر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پلیٹر میں نکال کر اس منفرد اور غذائیت بھری ترکاری کو چپاتی یا گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

مٹن مصالحہ

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
دہی	آدھی پیالی
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد
ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے زیادہ چانپیں مناسب رہتی ہیں۔ چانپوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- پھر انھیں ہلکا ہلکا کچل لیں، دھنیا اور زیرہ توے پر سینک کر موٹا موٹا کوٹ لیں۔ پیاز کو دہی کے ساتھ ملا کر پیس لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، ہلدی، دھنیا، زیرہ، پیاز اور دہی کا پیسٹ اچھی طرح ملا لیں اور چانپوں کو اس مصالحے سے میرینیٹ کر کے ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- چھیلیے ہوئے فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور چانپوں کو گولڈن براؤن فرائی کر لیں
- علیحدہ پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں ثابت لال مرچیں کڑکڑا لیں، پھر اس میں باریک کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- جب ٹماٹر گلنے پر آجائیں تو اسے چانپوں میں ڈال کر ملائیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔ اتنی دیر دم پر رکھیں کہ اچھی طرح گل جائیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر پراٹھے یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

چکن ریشمی دال

اجزاء:

اجزاء	مقدار
چکن	آدھا کلو
مسور کی دال	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	دو عدد درمیانے
ثابت کالی مرچیں	چار سے چھ عدد
فریش کریم	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل**، کالی مرچیں اور ایک موٹی کٹی ہوئی پیاز ڈال کر دو سے تین منٹ درمیانی آنچ پر بھونیں
- اس میں دو پیالی پانی ڈال کر ابال آنے دیں پھر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی ایک پیالی رہ جائے۔ یخنی کو چھان کر علیحدہ رکھ لیں
- دال کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے بھگو کر رکھیں، پھر اس میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** اور ہلدی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب دال گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اسے لکڑی کے چمچ سے ہلکا سا گھوٹ لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا فرائی کریں، پھر اس میں ادرک لہسن لال مرچ اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر بھونیں
- جب ٹماٹر گل جائیں تو اس میں چکن کو ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی دال بھی شامل کر دیں
- آدھی پیالی فریش کریم کو پھینٹ کر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی شامل کر دیں اور اسے پکتی ہوئی چکن میں شامل کر کے ملائیں
- پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے پھینٹی ہوئی کریم سے سجائیں اور حسب پسند پراٹھے یا نان کے ساتھ خاص دعوتوں میں پیش کریں۔

مٹن جلفریزی

اجزاء:

بکرے کا گوشت	(بغیر ہڈی کی بوٹیاں) آدھا کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	دو عدد درمیانے
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- پھر گوشت میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت ادھ گلا ہو جائے اور پانی خشک ہو جائے
- کڑاہی یا پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- نمک، لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور ابلا ہوا گوشت شامل کر کے ڈھک دیں، ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ پکائیں (اگر ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا پانی شامل کر دیں)
- پھر آنچ تیز کر کے پر چار سے پانچ منٹ بھونیں، حتیٰ کہ تیل علیحدہ ہونے لگے
- پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ ڈال کر تین سے چار منٹ پکائیں اور چولہے سے اتار لیں
- گرم مصالحہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر تین سے چار منٹ ڈھک کر رکھیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

پی نٹ بٹر فنگرز

اجزاء:

آلو	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پی نٹ بٹر	آدھی پیالی
چیڈر چیز	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی
گاجر	ایک عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
مشرومز	چار سے چھ عدد
کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
میدہ	حسب ضرورت
انڈے	دو عدد
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- آلوؤں کو ابلنے رکھ دیں، پیاز، گاجر، شملہ مرچ اور مشرومز کو باریک چوپ کر لیں
- آلو گل جائیں تو انھیں چھیل کر میش کر لیں، فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر چوپ کی ہوئی سبزیوں کو تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- میش کیے ہوئے آلوؤں کو ایک پیالے میں ڈالیں اور اس میں سبزیوں کو ٹھنڈا کر کے ملائیں
- پھر اس میں نمک، کالی مرچ، پی نٹ بٹر، کش کیا ہوا چیز اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر ملا لیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اس مکسچر کے لمبے لمبے رولز بنا کر رکھ لیں، انڈوں کو پھینٹ کر ان میں ہلکا سا نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور ساتھ ہی میدہ اور ڈبل روٹی کا چورا نکال کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، رولز کو پہلے میدہ میں رول کریں، پھر انڈا لگا کر ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ لیں
- ان کو تین سے چار منٹ کے لئے فریج میں رکھنے کے بعد ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان گرم گرم رولز کو شام کی چائے پر بھی انجوائے کیا جا سکتا ہے اور چاہیں تو یہ غذائیت بھرے رولز بچوں کو اسکول لنچ باکس میں دیں۔

ڈرائی والنٹ پیسٹری

اجزاء:

انڈوں کی سفیدیاں	سات سے آٹھ عدد
چینی	آدھا کلو
اخروٹ کی گری	250 گرام
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- اخروٹ کی گری کو اچھی طرح صاف کر کے موٹا موٹا کوٹ لیں
- سفیدیوں کو آدھا گھنٹہ پہلے فریج سے نکال کر روم ٹمپریچر پر لے آئیں اور چینی کو صاف خشک گرائنڈر میں ڈال کر پیس لیں
- پھر چینی اور سفیدیوں کو ملا کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنی دیر پھینٹیں کہ مکسچر سخت ہو جائے
- اس میں کٹے ہوئے اخروٹ ڈال کر ملا لیں، پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کر یہ تیار کیا ہوا مکسچر ڈالیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- تمام چیزیں اچھی طرح مل جائے اور چینی پگھلنے لگے تو چولہے سے اتار لیں
- اوون کو 150°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور مکسچر کو بیکنگ پین میں ڈال کر اس میں رکھ دیں
- تیس سے پچیس منٹ بیک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ٹھنڈا ہونے پر پین سے نکال کر حسب پسند ٹکڑے کاٹ لیں اور اپنی خاص ٹرالی پر سجائیں۔

کھجوری کیک

اجزاء:

میدہ	دو پیالی
چینی	دو پیالی
انڈے	چار عدد
کھجور	ایک پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	ڈیڑھ پیالی

ترکیب:

- میدے کو دو مرتبہ چھان کر رکھ لیں، انڈوں کو بیس منٹ پہلے فریج سے نکال کر روم ٹمپریچر پر کرلیں، پھر ان کی سفیدی اور زردی علیحدہ کرلیں
- کھجوروں کو صاف دھو کر ان کے بیج نکال لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں
- صاف خشک پیالے میں پہلے انڈوں کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور سخت ہونے پر اس میں ایک ایک کرکے زردی ڈالتے ہوئے پھینٹ لیں
- علیحدہ بڑے پیالے میں چینی اور ڈالڈا VTF بناسپتی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں اور جب یکجان ہو کر کریم کی شکل میں آجائے تو اس میں انڈے شامل کردیں
- تمام چیزوں کو پھینٹتے ہوئے اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ڈالتے جائیں اور لکڑی کے چمچ سے ملاتے جائے
- آخر میں اس میں کھجوریں ڈال کر ہلکا سا ملالیں اور پہلے سے چکنے کئے ہوئے کیک ٹن میں ڈال دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کرلیں اور اس کیک کو تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرکے نکال لیں

پریزنٹیشن:

تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر حسب پسند ٹکڑے کاٹ کر شام کی چائے پر لطف اٹھائیں۔

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ ونر

رحیم یار خان سے منزہ ہاشمی صاحبہ قرار پائی ہیں

کھجور کا حلوہ

اجزاء:

کھجور گھٹلیاں نکالی ہوئی	1 پیالی
چینی	آدھی پیالی
الائچی	3 سے 4 عدد
پستے بادام (باریک کاٹے ہوئے)	آدھی پیالی گارنش کے لئے
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- کھجور کو دودھ میں مکس کر کے گرائنڈر میں پیس لیں۔
- ایک پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں۔ اس میں الائچی کو کڑکڑا لیں اور اس میں پسی ہوئی کھجور ڈال دیں۔
- جب دودھ خشک ہونا شروع ہو جائے تو اس میں چینی شامل کریں۔
- چینی اچھی طرح سے مکس کریں اور اب اسے اتنا بھونیں کہ آئل اوپری سطح پر آ جائے، اس کی رنگت سنہری ہو جائے گی اور حلوہ پین کے درمیان میں آ جائے گا۔
- مزیدار سوئٹ ڈش تیار ہے، اسے گرم بھی کھا سکتے ہیں اور ٹھنڈا بھی۔ دسترخوان پر سجا کر کھانے کا مزہ دوبالا کریں۔

پریزنٹیشن:

اسے برتن میں نکال کر پستے بادام اوپر سے چھڑک کر مہمانوں کو پیش کریں۔

محترمہ منزہ ہاشمی کا تعارف

آپ ہماری معزز قاری ہیں اور کھانا پکانے میں بہترین صلاحیتوں کی مالک ہیں۔ آپ نے کھجور کا حلوہ بنانے کی اپنی آزمودہ ترکیب ہم سے شیئر کی ہے۔ جسے ہم ریڈرز ریسیپی میں شائع کر رہے ہیں۔

ماہ محرّم کی خصوصی تراکیب

کھچڑا

ترکیب:

- پیاز، ہرادھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں، ادرک کو لمبائی میں باریک کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو دو سے تین منٹ درمیانی آنچ پر ہلکا گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کرلیں۔ اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر نمک، لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور گوشت ڈال کر ملائیں۔ دہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور دو پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں
- گیہوں اور چنے کی دال کو صاف کر کے دھولیں اور دو سے تین گھنٹوں کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- پین میں گیہوں اور چنے کی دال کو پانی سمیت ڈالیں اور اس میں ہلدی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر ابالنے رکھ دیں۔ ابال آنے پر آنچ ہلکی کر دیں
- دونوں چیزیں اچھی طرح گل جائیں تو اس میں گوشت شامل کر دیں۔ لکڑی کے گھوٹنے سے ہلکا سا گھوٹ لیں تاکہ تھوڑا تھوڑا ثابت رہے اور تھوڑا اچل جائے
- ایک سے ڈیڑھ پیالی گرم پانی ڈال کر ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن: ڈش میں نکال کر تھوڑا سا ڈالڈا VTF بناسپتی، تلی ہوئی پیاز، گرم مصالحہ، ہری مرچیں، ہرادھنیا، پودینہ اور باریک کٹی ہوئی ادرک چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

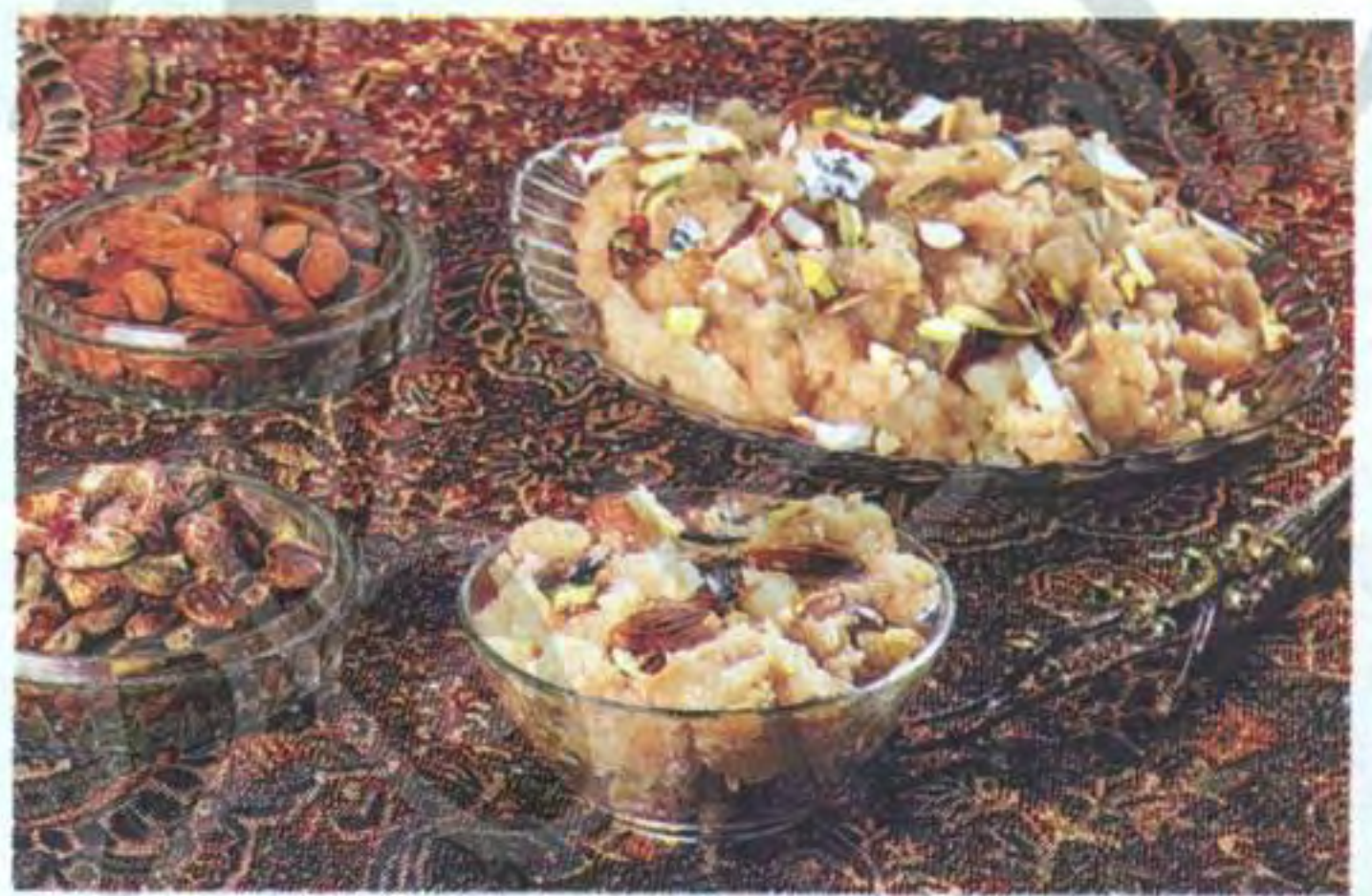
گوشت (بغیر ہڈی کی بوٹیاں) ایک کلو

حلیم کے گیہوں	دو پیالی	دہی	ایک پیالی
چنے کی دال	ایک پیالی	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	تلی ہوئی پیاز	حسب ضرورت
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	ہرادھنیا	آدھی گٹھی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	آدھی گٹھی
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ادرک	حسب پسند
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

آٹے کا سیرہ

ترکیب:

- بادام پستے باریک کاٹ لیں، تل کو صاف خشک فرائینگ پین میں ہلکی آنچ پر سنہرے بھون لیں
- چینی میں ایک پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح گھول لیں پھر اسے دس سے بارہ منٹ ہلکی آنچ پر پکالیں
- کڑاہی میں ایک پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں۔ بادام پستے اور الائچی ڈال کر کڑکڑا لیں
- آٹا ڈال کر بھ ، جب خوشبو آنے لگے اور سنہرا ہو جائے تو چینی کا شیرہ اور بقیہ ایک پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال دیں
- بھنے ہوئے تل ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- سیرہ سمٹنے پر آجائے تو تیز تیز چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال لیں، برسات یا سردیوں کے موسم میں شام کے وقت کشمیری چائے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

آٹا	دو پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
چینی	دو پیالی	سفید تل	آدھی پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	دو پیالی

دھان ساگ

اجزاء:

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
گوشت	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد درمیانی
چنے کی دال	ایک پیالی	ٹماٹر	دو عدد درمیانے
ملی جلی دالیں	آدھی پیالی	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
میٹھا کدو	ایک پیالی	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
بینگن	ایک پیالی	ثابت رائی	چند دانے
پالک	ایک پیالی	کڑی پتہ	چند پتے
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی

ترکیب:

- ملی جلی دالوں میں مونگ، مسور اور ارہر کی دال استعمال کی جا سکتی ہے۔ تمام دالوں کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں
- پھر دالوں میں ہلدی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ابال لیں۔ جب اچھی طرح گل جائیں تو لکڑی کے چمچ سے گھوٹ لیں یا بلینڈر میں پیس لیں
- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، بینگن اور کدو کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں (بینگن کو نمک ملے پانی میں بھگو کر رکھیں تاکہ اس کی رنگت محفوظ رہے)
- پالک کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابال لیں اور پانی چھان کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے رائی اور کڑی پتہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور پیاز کو اس میں سنہرا فرائی کر لیں
- ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور گوشت ڈال کر بھونیں، پھر ٹماٹر ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- گوشت گلنے پر آجائے تو ایک ایک کر کے سبزیاں شامل کریں اور اچھی طرح بھون کر دال میں شامل کر دیں
- سبزیاں گل جائے تو ہری مرچیں ڈال دیں اور دس سے بارہ منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن: اس مزیدار پارسی ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں یا براؤن رائس کے ساتھ پیش کریں۔

قبولی پلاؤ

اجزاء:

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
سفید چنے	ایک پیالی		
چاول	تین پیالی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	پودینہ باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
پیاز باریک کٹی ہوئی	دو عدد درمیانی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر باریک کٹے ہوئے	دو عدد درمیانے	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
دہی پھینٹا ہوا	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- چنوں کو صاف دھو کر ایک گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر ابال کر اچھی طرح گلا لیں۔ چاولوں کو بیس منٹ پہلے دھو کر بھگو دیں
- دیگچی میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر تین سے چار منٹ گرم کر لیں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- اسی دیگچی میں گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ ٹماٹر ڈال کر اتنا بھونیں کہ ٹماٹر گل جائیں
- ابلے ہوئے چنے، نمک، دہی، تلی ہوئی پیاز، کٹا ہوا ہرا مصالحہ اور لال مرچ ڈال کر ڈھک دیں۔ درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- پانی خشک ہونے پر چاولوں کو اس میں ڈال کر بھونیں اور چار پیالی پانی ڈال دیں
- درمیانی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں، درمیان میں ایک سے دو مرتبہ چمچ چلا لیں
- پانی خشک ہونے پر آنچ ہلکی کر کے دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے اچھی طرح ملا لیں اور سلاد اور رائتے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

رنگ پر نہ جائیں انگور کھائیں

یہ بڑا ہی ورسٹائل پھل ہے

آپ کے سامنے انگوروں کے گچھے رکھے ہوں اور آپ کے ہاتھ غیر ارادی طور پر اُن کی جانب لپکیں تو ہچکچاہٹ کو رکھیں ایک طرف اور کھانا شروع کردیں کہ یہ تو پھلوں میں 'بہترین اسنیک' ہیں۔ ان کا دانہ دانہ رسیلا ہے۔ مغربی ملکوں میں انگور سلاد کے پلیٹر میں موجود ہوتے ہیں۔ وہ لوگ ٹماٹر کی طرح اسے بھی سبزی یا پھل تسلیم کروانے کی غیر ضروری بحث میں نہیں اُلجھتے بلکہ بڑے کھانوں کے درمیانی وقفے میں کھاتے ہیں۔

یہ گول اور بیضوی شکل کی بیریز ہیں جن کے ذائقے ترش اور میٹھے دونوں انداز کے ہوسکتے ہیں۔ رنگوں میں بھی ہمہ صفتی پائی جاتی ہے۔ یعنی سبز، سیاہ، جامنی مائل، زردی مائل سبز اور دنیا کے بعض خطوں میں گلابی اور نارنجی رنگوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔

سیاہی مائل جامنی انگور ابتداء میں سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ ان کی تیاری میں ایک خاص جز anthocyanins بتدریج ان کا رنگ تبدیل کرتا چلا جاتا ہے۔ کچھ انگوروں میں بیج ہوتا ہے، سب میں نہیں ہوتا۔

قدرت کی اس انمول نعمت کو خشک کر کے منقیٰ بنایا جائے تو بھی اس کے غذائی اجزاء برقرار رہتے ہیں۔ سلطانہ انگوروں کی ایسی قسم ہے جو ترکی کی پیداوار ہے۔ لفظی طور پر اسے منقیٰ پکارا جاتا ہے۔ یہ سفید اور سرخ انگوروں کی خشک شکل ہے۔ کہتے ہیں کہ ان انگوروں کو بلیچ کر کے منقیٰ تیار کیا جاتا ہے۔

مسلمان ملکوں میں انگوروں کی فصل کا بڑا حصہ جیمز، جیلیز، بچّوں کی ٹافیوں اور جوسز کی صنعت میں استعمال ہوتا ہے۔ جبکہ مغربی ملکوں میں 71 فیصد کاشت وائن کی صنعت کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ ادویات ساز ادارے کھانسی اور ملٹی وٹامنز کے سپلیمنٹس کے لئے بھی اسے استعمال کرتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر اور کینسر کی روک تھام کے لئے انگوروں کا استعمال لازماً کرنا چاہئے۔ سلاد کی ڈریسنگ کرنی مقصود ہو یا میرینیڈ، بیکنگ اور دھوپ سے جھلنے کا بیرونی علاج کرنا مقصود ہو انگور کے بیجوں کا تیل استعمال کیا جاسکتا ہے۔ دنیا کے کچھ خطوں میں تلائی کے کاموں کے لئے بھی اس کے بیجوں کا تیل استعمال ہوتا ہے۔

حُسن کے نکھار کے لئے مساج آئل، لپ بام، بالوں کی نشوونما اور نگہداشت کی کریموں کے علاوہ باڈی کریموں میں انگوروں کا جوس استعمال کیا جاتا ہے۔ خون کی کمی، بخار، آنکھوں کی نگہداشت، جسمانی کمزوری اور وزن بڑھانے کے لئے انگور کھانا بے حد مفید ہے۔ اس طرح خشک میوے کے طور پر اسے کھانا بھی اسی قدر مفید ہے۔

ان میں شامل ہیں وٹامن B6, C, A اور فولیٹ کے علاوہ ضروری معدنیات مثلاً پوٹاشیئم، کیلشیئم، آئرن، فاسفورس، میگنیزیئم اور سیلینیئم جو ہماری قوتِ مدافعت کو مستحکم کرتے ہیں۔

ایک مفروضہ ہے کہ دمے کے مریض انگور نہ کھائیں، کیونکہ ترشی نقصان دہ ہوسکتی ہے۔ مفروضوں پر نہ جائیں۔ اصل حقیقت یہ ہے کہ یہ ہاضمہ بہتر بنا کے پھیپھڑوں میں نمی لاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ خون میں نیٹرک آکسائیڈ کی مقدار بڑھاتے ہیں اور خراب کولیسٹرول کی سطح کم کر کے شریانوں اور وریدوں میں خون کا بہاؤ بہتر کرتے ہیں۔

میگرین کے درد میں انگور کا جوس فائدہ کرتا ہے۔ اسی طرح پرانی قبض کے لئے بھی آدھی پیالی کے برابر انگوروں کا رس پینا مفید رہتا ہے، کیونکہ ان میں نامیاتی تیزاب، شکر اور سیلولوس کی مقدار انتڑیوں کی رکاوٹوں کو دور کردیتی ہے۔

Dyspepsia اور سینے کی جلن میں بھی انگوروں کے چند دانے کھالئے جائیں تو افاقہ ہوتا ہے۔

کام کے دباؤ اور تھکن کی کیفیت میں چند دانے طبیعت بحال کردیتے ہیں۔ ان میں موجود اینٹی آکسیڈینٹس قوتِ مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔ گوشت خور افراد کو انگوروں کا استعمال بڑھا دینا چاہئے تاکہ انہیں Uric acid تکلیف دے یا گردے کے درد میں مبتلا کردے تو اس مرض کا قدرتی توڑ ہوسکے۔

ان میں ایک خاص جزو Resveratrol دراصل ایسا اہم پولی فینول ہے جو الزائمر کے مرض میں افاقہ دے سکتا ہے۔ یہ اعصابی امراض کا دافع پھل ہے۔

بینائی کی دھندلاہٹ دور کرنے اور بڑھتی ہوئی عمر کی پیچیدگیوں سے بچاؤ کے لئے دن میں تین مرتبہ آٹھ سے دس دانے کھانا مفید ہیں۔ موتیا جیسے مرض میں بھی حکماء انگور کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ یہ خاصا ہمہ صفت قسم کا پھل ہے جو لازماً غذا کا حصہ بننا چاہئے۔

کولیسٹرول گھٹانے میں بادام اور انگوروں کا اچھا تال میل بنتا ہے

حتیٰ کہ انگوروں کی جلد میں بھی کولیسٹرول گھٹانے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ کینسر سے بچاؤ اور فری ریڈیکلز کے آزادانہ افعال جاری رکھنے کے لئے استعمال کیا جانا درست عمل ہے۔

سرخ انگور اینٹی بیکٹیریل یعنی جراثیم کش ہے

یوں تو ہر موسمی پھل قدرتی طور پر اُس مخصوص موسم کے وائرل انفیکشنز سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح انگور موسمِ گرما کے وسطی اور خزاں کے موسم میں جراثیم کش ہیں

نمل اور پولیو وائرس میں انگور کھانا مفید ہے

ایک متعدی جلدی بیماری جس میں جسم پر آبلے پڑ جاتے ہیں، حکماء اسے نمل کہتے ہیں۔ اس کے علاوہ پولیو وائرس کی روک تھام کے لئے انگور کھانا مفید ہے۔ علاوہ ازیں یہ آنتوں کی سوزش کا خاتمہ کرتے ہیں۔

غرضیکہ ہر موسمی پھل کو توجہ سے استعمال کرنے ہی سے غذائیت حاصل ہوتی ہے۔ انگور کسی بھی رنگ کا ہو اسے سالم کھایئے یا جوس کی شکل میں استعمال کیجئے۔ ہر بار رنگ مختلف پائیں گے مگر غذائیت کسی طور پر کم نہیں ہوگی۔

یہ گول اور بیضوی شکل کی بیریز ہیں جن کے ذائقے ترش اور میٹھے دونوں انداز کے ہوسکتے ہیں

عذرا سیّد سے ملئے... آپ کوکنگ کلاسز کی بانی اور کئی شیفز کی ٹیچر ہیں

کراچی میں ریسٹورنٹس کی ڈشز سیکھنے کی ثقافت مقبول ہوگئی ہے

شاہین ملک

عذرا سیّد کھانا پکانے کی ماہر ہستیوں میں پیش رو ہیں۔ آج سے چالیس برس پہلے کھانا پکانا سیکھنے کی تہذیب متعارف کروانے والی یہ ہستی کئی نامور سلیبریٹی شیفز سے زیادہ مقبول ہیں۔ کسی لائبریری میں انگریزی اخبار کی پرانی فائل دیکھ لیجئے، ان کی کوکنگ کلاسز کے اشتہار نظر سے گزریں گے اور آج بھی گا ہے بگا ہے یہ اشتہار چھپتے ہیں اور ہر عمر کی خواتین ان کلاسز میں آتی ہیں اور پکانا ہی نہیں انہیں تہذیب سے پیش کرنا بھی سیکھتی ہیں۔

ان کی نواسی شرمین عبید چنائے کو حال ہی میں دستاویزی فلم Saving Face پر ایمی اور آسکر ایوارڈ ملا ہے۔ آپ پہلی پاکستانی ڈائریکٹر ہیں جنہیں ہالی وڈ میں ایسی شاندار پذیرائی ملی ہے۔ عذرا صاحبہ اپنی نواسی کا ذکر فخر سے کرتی ہیں۔ بلاشبہ، اپنے شعبے کی نامور ہستی قرار پائیں، مگر ہم بات کرنے آئے تھے عذرا کے کچن کی تو ہمارا ان سے پہلا سوال بھی یہی تھا۔

"ان پچھلے تیس چالیس برسوں میں پیچھے مڑ کے دیکھیں تو کراچی میں کھانا پکانا سیکھنے کی روایت کتنی بدل گئی ہے؟"

"شروع شروع میں میرا قیام پی، ای، سی، ایچ، ایس کراچی میں تھا اور الفلاح روڈ سے نرسری کراچی کے مختلف گھروں میں رہی ہوں۔ یہ کلاسز ہر جگہ میرے ساتھ ساتھ جاتی تھیں۔ یہاں میں آپ کو دو علاقوں یعنی نرسری اور ڈیفنس کی طرز فکر اور لائف اسٹائل کی بات بتا رہی ہوں۔ وہاں ہوتا یہ تھا کہ بڑی اور پختہ عمر کی خواتین بھی میری شاگرد بنتی تھیں۔ وہ سیکھنا چاہتی تھیں نمکو، کیک، پیسٹریز اور دوسرے ملکوں کے پکوان۔ اب یہاں ڈیفنس میں خواتین اور لڑکیاں ریسٹورنٹس کے کھانے سیکھنا چاہتی ہیں۔ پی ای سی ایچ ایس میں نمکو سیکھنے والی خواتین موٹے سیو، باریک سیو، چیوڑہ، گاٹھیا اور دال کے علاوہ مٹھائیاں اور حلوے سیکھنا چاہتی تھیں۔ ساتھ ہی ساتھ روایتی کھانے بھی پوچھتی تھیں۔ تقریباً سات برس ہوئے میں ڈیفنس سے شفٹ ہوئی ہوں تو یہاں مختلف رجحان ہے۔ یہاں میڈ سے روٹی پکوالی جاتی ہے۔ کھانے خاتونِ خانہ خود ہی بناتی ہیں یا پھر مکمل طور پر کچن خانساماں کے حوالے ہوتا ہے۔"

"پاکستان بننے کے بعد اب تک ہمارے کھانے بھی تبدیل ہوگئے اور کیا ہماری خواتین مغربیت اختیار کر چکی ہیں؟"

"رجحان تو بدلتے ہیں اور بدلے بھی ہیں، مگر تقسیم سے پہلے جو ہمارے پرکھوں کے کھانے چلے آرہے تھے وہ اب بھی سیکھے جاتے ہیں اور اگر ہماری خواتین مغربیت میں ڈھل چکی ہوتیں تو مغلیہ تھیم کے ریسٹورنٹس بزنس نہ کرتے، بلکہ بند ہی ہو جاتے ایسا نہیں ہوا۔ زبان ذائقہ بدلنا چاہتی ہے، جبکہ ثقافت نئے رجحانوں میں ڈھلتی ہے۔ میں اپنا واقعہ سناؤں کہ مجھے انٹرنیشنل کوکنگ نہیں آتی تھی اور خوش قسمتی سے مجھے ملک سے باہر جانے کے مواقع ملتے رہے۔ اس طرح ہر سال باہر جا کے میں ڈھونڈا کرتی اُن درسگاہوں کو کہ جہاں ایک روزہ، ماہانہ یا پندرہ روزہ کوئی کوکنگ کلاسز ہوتیں وہیں سے میں نے میکسیکن، چائنیز، کانٹی نینٹل اور اٹالین کھانے بنانا سیکھے، بلکہ اگر میں یہ کہوں کہ میری شاگردوں نے مشورے دے دے کر مجھے قائل کر دیا۔ تب میں نے یہ کورسز کیے۔ اسی طرح کیک کی آئسنگ اور ڈیکوریشن بھی پہلے کہاں آتی تھی وہ بھی باہر سے سیکھ کے آئی۔ پہلے صرف موسمی سبزیاں کاٹ کے سلاد بناتی تھی، اب کٹنگ میں جدت طرازی سے کارونگ کرنے لگی تو یہ مسئلہ ہے دوسروں کی تہذیب اور ثقافت سے اپنی مطلب کی کوئی بات اخذ کر لینے کا، کھانے یکسر تبدیل نہیں ہوئے مینو میں ورائٹی آگئی ہے۔ جبکہ مصالحے وہی ہیں جو ہمارے یہاں بھی استعمال ہوتے آرہے ہیں۔"

ایک وقت ایسا آئے گا جب گھر گھر کیفے فلو اور روسٹرز کی ڈشیں بنانے والی ماہر خواتین موجود ہوں گی

"خواتین کے ریسٹورنٹس کے کھانے سیکھنے کی کوئی خاص وجہ؟"

"کیونکہ یہ کھانے ان کے بچے پسند کرتے ہیں۔ یہ بخارا و قیانوس کے کھانے ہوں یا اٹالین، ان کے ذائقے چھوٹوں اور بڑوں سب کو بھاتے ہیں۔ لیکن یہ مہنگے بہت ہیں۔ کھانوں پر شاید اس قدر لاگت نہ آتی ہو، لیکن سیلز ٹیکس کے بعد عام کھانے بھی مہنگے دستیاب ہوتے ہیں۔ کہاں ایک ڈش یعنی ایک سرونگ ایک ہزار روپے کی ملے اور کہاں گھر پر تیار کی جائے تو کم از کم چار افراد پیٹ بھر کے کھا سکیں۔ اس فرق کو سب ہی محسوس کرتے ہیں۔ بے شک کلفٹن اور ڈیفنس کراچی میں بہت اچھے ریسٹورنٹس قائم ہوگئے ہیں، لیکن ایسا کچھ نہیں کہ جیسے پکانا سیکھا نہ جاسکتا ہو، بلکہ اب تو کوکنگ اسکولز بھی ان خاص ڈشوں کو بنانا سکھا رہے ہیں۔ آگے چل کر ایک وقت ایسا آئے گا جب گھر گھر کیفے فلو اور روسٹرز کی ڈشیں بنانے والی ماہر خواتین موجود ہوں گی۔"

"کوکنگ اسکولز میں آپ نے بہتر کسے پایا۔ کاکا باوانی، رنگون والا، PITHAM یا گل رعنا کیونٹی سینٹر؟"

"کاکا باوانی تو مجھے رضیہ باوانی خود لے کر گئی تھیں اور روزٹ کرا کے دکھایا۔ وہاں تو دنیا جہان کے کورسز ہوتے ہیں اور بہت معمولی فیس پر اچھا سکھانے والے اساتذہ بھی موجود ہیں۔ PITHAM نے ہمارے لئے ریسٹورنٹس اور ہوٹلز کے شیفز تیار کیے ہیں۔ لہٰذا اس ادارے کی پیشہ ورانہ کارکردگی کو بھی نظر انداز نہیں کر سکتے۔ پروفیشنل کوکنگ باقاعدہ ایک آرٹ ہے اور اس کے لوازمات اور جزئیات بھی خاصی ہیں۔ رنگون والا میں بھی تربیت کے بہتر مواقع دستیاب ہیں۔ گل رعنا میں ایک آدھ بار کسی پروگرام میں مدعو کی گئی تو ہی گئی ہوں۔ اب یہ کتنا فعال ہے یا نہیں کچھ نہیں کہہ سکتی۔"

"ٹیلی ویژن کے فوڈ چینلز آنے کے بعد آپ کی کلاسز کی ڈیمانڈ رہی یا کم ہوگئی؟"

"بلاشبہ کم ہوگئی۔ اب بڑے گھروں میں ٹیلی ویژن کچن میں بھی آ گیا ہے۔ بیگم صاحبہ فرماتی ہیں کہ خانساماں آج فلاں چینل دیکھو اور کیک بناؤ یا پزا بناؤ اور وہ خود بھی ٹیلی ویژن کی مدد سے کھانا پکانا سیکھ لیتی ہیں۔ شاگردوں میں درمیانی عمر کی خواتین اب کم کم ہی آتی ہیں۔ نوجوان لڑکیاں آتی ہیں اور وہ بھی جن کی شادی طے ہو جائے یا امتحانوں کے بعد طویل فراغت کا دور میسر آجائے۔"

"آپ نے بہت دیر کر دی ٹیلی ویژن جوائن کرنے میں، اس کی وجہ؟"

"پتا نہیں مجھے بدقسمتی کہنا چاہئے یا نہیں، لیکن چینل والوں کو خیال نہیں آیا کہ مجھے بلاتے۔ اب میں ARY ذوق سے YUMMY FOR MY TUMMY ایک پروگرام کر رہی ہوں جو ریکارڈ ہوتا ہے۔ یہ بچوں کے کھانے پر مشتمل ہے۔ اسے جمعہ کے روز دیکھا جاسکتا ہے۔"

"بزرگ خواتین سے براہ راست کوئی ہنر سیکھنا آسان ہے یا ٹیلی ویژن سے؟"

"ہاں یہ ہوئی نا بات، لائیو سکھانے میں ہر خاتون اپنی انسٹرکٹر کے ساتھ ناپ تول کے پیمانوں اور کھانا پکنے کے مراحل سے مشاہدہ کرتے ہوئے ذہن نشین کرتی چلی جاتی ہیں۔ جہاں اُلجھن محسوس کرتی ہیں تو سوال کرتی ہیں اسی دوران کوئی مشورہ، کوئی ٹوٹکا اور کوئی نہ کوئی حل بتادیا جاتا ہے۔ ٹیلی ویژن کے پروگرام کا ایک سیٹ ٹائم ہے اسی کے اندر شیف کو ڈش مکمل کرنی ہے۔ اس لئے وہ پکانے کے دوران کسی مسئلے میں نہیں اُلجھتا اور چاہتا ہے کہ کھانا صحیح پک جائے۔ جن شیفز کو پکانے پر کمانڈ حاصل ہوجائے وہ محویت کے عالم میں بھی پروگرام سنبھال لیتے ہیں۔ ابتداء میں بہتر یہی ہوتا ہے کہ کسی کلاس سے یا ماؤں سے سیکھا جائے۔"

"فوڈ چینلز کو ترقی کے کن مدارج پر دیکھ رہی ہیں آپ اور کیا ان کا مقابلہ بین الاقوامی چینلوں سے کیا جاسکتا ہے؟"

"نہیں مقابلہ تو کسی صورت نہیں کیا جاسکتا۔ ان کے ہاں اصول، قوانین اور نظم وضبط نظر آتے ہیں اور ہمارے یہاں شیفز ایسے بنے ٹھنے ہوتے ہیں کہ گمان ہوتا ہے کسی فنکشن یا ڈرامے کے لئے آئے ہوں۔ شاندار ملبوسات ضرور پہنیں، لیکن پکاتے وقت ایپرن کا ہونا اچھا ہوتا ہے۔ بین الاقوامی چینلز والے صفائی ستھرائی کا بہت خیال رکھتے ہیں، جبکہ ہمارے ہاں سارا زور گلیمر پر ہوتا ہے۔ بال ایسے کھول کے نہ لہرائے جائیں کہ جن کے ٹوٹنے اور کھانے میں گرنے کا احتمال ہو۔ بے شک حجاب نہ پہنیں، لیکن دوپٹہ ایسے اوڑھیں کہ پیچھے والے بال ڈھک جائیں۔ سامنے کے بال ٹوٹا نہیں کرتے اس لئے ان کا کوئی اسٹائل بنایا جاسکتا ہے۔ مجھے بھی نہیں کہا گیا کہ آپ ایپرن پہنیں تو اس کا مطلب یہی ہوا کہ وہ کھانا پکانے کے پروگراموں کے لئے بھی تجارتی نقطۂ نظر سے سوچتے ہیں۔ کالرز بھی کپڑے اور زیور کی تعریفیں کرتے ہیں۔ کھانوں پر بہت کم کی توجہ مرکوز ہوتی ہے تو فیصلہ کرلیں کہ پروگرام کھانوں سے متعلق ہے یا کپڑے زیور کا۔ ادھر پکاتے وقت شیف کی انگوٹھی آٹے یا مصالحے میں لت پت ہو رہی ہے، چوڑیاں خراب ہو رہی ہیں، مگر اسے تو پہننا ہے اور دکھانا ہے ایسے نہیں ہوتے پروگرام۔"

"اگر میں آپ کو سلیبریٹی شیفز کی ٹیچر کہوں تو کیا صحیح ہوگا؟"

"کہہ سکتی ہیں، کیونکہ شیریں انور، طاہرہ متین اور ناہید انصاری نے میری کلاسز لی ہوئی ہیں۔ یہ تمام بہت سعادت مند اور مہذب خواتین ہیں۔ ان کے پروگراموں میں محنت اور ولولہ نظر آتا ہے۔ یہ بڑی بات ہے کہ زبیدہ طارق بھی مجھے pioneer کہتی ہیں اور بہت شائستگی سے پیش آتی ہیں۔ یہ ان کا بڑا پن ہے۔"

"مردوں میں کون سا سلیبریٹی شیف بہتر شو کر رہا ہے؟ یہ سوال میں اس لئے پوچھ رہی ہوں کیونکہ آپ اپنے شعبے کی مستند اور معتبر ہستی ہیں۔"

"محبوب خان مندوخیل اور اس کے بعد سعادت صدیقی، یہ دونوں پکانے کی مہارت بھی رکھتے ہیں اور ان کے اندر پروگرام کرنے کی لگن، جوش، ولولہ اور خلوص نظر آتا ہے۔"

> اب بڑے گھروں میں ٹیلی ویژن کچن میں بھی آ گیا ہے بیگم صاحبہ فرماتی ہیں کہ خانساماں آج فلاں چینل دیکھو اور کیک بناؤ

"مصالحوں میں آپ کا انتخاب تیار مصالحے یا ہاتھ کے کُٹے مصالحے ہوتے ہیں؟"

"میں اپنے ہاتھ سے سِل بٹے یا چوپر میں پسے ہوئے مصالحے ہی استعمال کرتی چلی آئی ہوں۔ پیکٹ کے مصالحے پُرتکلف دعوتوں کے لئے رکھنے چاہئیں جو کبھی کبھار استعمال ہوجائیں تو اس میں مضائقہ نہیں۔ ان میں کچھ نہ کچھ مقدار preservatives کی شامل ہوتی ہے۔ یہ اجزاء کینسر اور دل کے امراض کا سبب بنتے ہیں۔ روزانہ استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔ میری شاگرد خواتین کہتی ہیں کہ خانساماں پیکٹ مانگتا ہے کہ لائیے قورمہ مصالحہ دیجئے۔ میں حیران ہوتی ہوں کہ پھر وہ خانساماں کیسے بنا؟! اگر وہ پیکٹ کا محتاج ہے تو.."

"کوئی ایسی سائنسی ایجاد جو کچن کی ضرورت بھی ہے اور استعمال میں خطرناک بھی؟"

"مائیکرو ویو اوون، جس میں بلاشبہ کھانا پک بھی سکتا ہے، گرم بھی ہوجاتا ہے۔ مگر اس سے نکلنے والی شعاعیں ایکسرے کی طرح مضر ہیں اور ہماری خواتین دن میں کئی کئی مرتبہ اس کے سامنے کھڑے ہوکر چیزیں گرم کرتی ہیں۔ گیس اسٹو وایسا خطرناک نہیں اس سے تو آپ فاصلے پر کھڑی ہوتی ہیں، مگر مائیکرو ویو میں آپ ٹائمر کو چیک کرنے کے لئے کھڑی رہتی ہیں۔ یہ کس قدر خطرناک آسائش ہے، مگر کوئی سمجھتا ہی نہیں۔"

"مٹی کی ہانڈی بھولی بسری تہذیب اور ثقافت کی نشانی بن گئی ہے۔ ایک سنی سنائی بات یہ ہے کہ اس میں ایک ہی بار کھانا پکتا ہے، اس کے بعد اسے توڑ دینا یا کسی کو دے دینا بہتر ہوتا ہے؟"

"نہیں ایسا کچھ نہیں ہے۔ میرے پاس تو درجنوں مٹی کی ہانڈیاں ہیں جن میں روزانہ کھانے بناتی ہوں، بلکہ بہت سی شاگردوں کو اسی میں پکانے کی ترغیب دیتی ہوں۔ میری ہانڈی تو کبھی خراب نہیں ہوتی اور کھانا بھی ٹھیک بنتا ہے۔ اب اگر آپ نے پوچھ لیا ہے تو بتاتی چلوں کہ میری امی تو ایلومینیم کے برتنوں کی سخت مخالف تھیں اور ہم نے بچپن سے تانبے، اسٹین لیس اسٹیل یا مٹی کی ہانڈیوں ہی میں کھانا پکایا۔ مٹی کی ہانڈی میں خوبی یہ ہوتی ہے کہ آپ کو ہلکی آنچ پر دم دینے کی ضرورت نہیں رہتی۔ اِدھر گوشت گلا اُدھر آپ نے بھونا اور چولہا بند کردیں۔ یہ روغن اوپر آنا یا دم کی رونق آنے کے لئے ہانڈی کی ذخیرہ شدہ حرارت ہی کافی ہوتی ہے۔ میں نے حال ہی میں اسٹیل کے ڈبل پیندے کا سیٹ خریدا ہے۔ اگر آپ کو دیگچیاں بدلنا ہوں تو ایسی ہی دیگچی خریدیئے۔ یہ استعمال میں بھی آسان ہے اور طبّی نقطۂ نظر سے بھی برا نہیں۔"

"کون سا ایسا مصالحہ یا جزو ہے جسے کھانے میں استعمال نہیں کرنا چاہئیں؟"

"فوڈ کلرز"

"لیکن بریانی، زردے اور سوجی کے حلوے میں ایک رنگ تو صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔"

"ایک زردے ہی میں رنگ پڑ جائے تو کیا مضائقہ ہے۔ زردہ روز روز بنتا ہے نہ کھایا جاتا ہے۔ میں تو سوجی کے حلوے میں زردے کا رنگ نہیں ملاتی۔ اصل حُسن تو بغیر رنگ کے حلوے کا ہوتا ہے اور اس کا ذائقہ بہتر ہوتا ہے۔ بریانی میں تو رنگ کی ضرورت

ہی نہیں ہوتی، قورمہ رنگ دے دیتا ہے۔ اب بتائیے فوڈ کلرز کی ضرورت کہاں رہ جاتی ہے، اگر رہتی ہے تو اسے بھی کم سے کم مقدار میں استعمال کیا جانا چاہئے اور دوسرا جزو اجینوموتو MSG مونو سوڈیم گلوٹا میٹ ہے، جو دمے اور بلڈ پریشر میں مبتلا کرسکتا ہے۔"

"حال ہی میں آپ کی کوکنگ بک شائع ہوئی ہے اس کی کیا پذیرائی ہوئی؟"

"بہت شاندار، لانچنگ والے دن میں 150 کتابیں فروخت پا چکی تھیں، یہ کتاب دراصل میری نواسی شرمین عبید چنائے نے چھپوا کر مجھے گفٹ کی ہے"

اب چلتے چلتے یہ بھی بتادیں کہ اپنی نواسی شرمین عبید چنائے کو آسکر ایوارڈ ملنے پر آپ نے کیسے celebrate کیا؟"

"بھئی میں کراچی کے ہر کلب کی ممبر ہوں۔ یہ سب مجھ سے ٹریٹ چاہ رہے تھے۔ میں نے ہر کلب کو اپنے ہاتھ سے کیک بنا کے بھیجا۔ اب اس عمر میں کئی سو مہمانوں کی دعوت کرنا بس میں نہیں تھا۔ دنیا بھر میں میرے شاگردوں کے فون اور پیغامات آئے اور شرمین کا کیا کہنا، اسے تو بچپن سے کامیابیاں ملتی چلی آرہی ہیں۔ اس کی محنت رنگ لائی اور مجھے فخر ہے کہ ایک پاکستانی کو اعلیٰ ہنر کاروں کے مقابل اپنا فن منوانے کی سند ملی۔"

عذرا سیّد نے اپنے گھر سے کیریئر شروع کیا۔ بلاشبہ وہ ہم خواتین کے لئے کسی رول ماڈل سے کم نہیں۔ انہوں نے 30 برس پہلے 50 روپے فیس سے کوکنگ کلاسز کا اجراء کیا اور اب /6000 (مبلغ چھ ہزار روپے) میں 50 مختلف ڈشز بنانا سکھاتی ہیں۔ نوجوان بچیوں کی سمر کیمپنگ کے پروگراموں میں انہیں یاد رکھنا اس لئے بھی ضروری ہے کہ وہ کھانا پکانے کے ساتھ ساتھ ٹرالی پر اسنیکس کی آرائش، ڈنر اور لنچ کے علاوہ ناشتے کی میز کی ترتیب و آرائش کے اضافی ہنر بھی سکھاتی ہیں۔ تو اگر آپ کی شادی طے ہوگئی ہے اور آپ کو صرف انڈا ابالنا آتا ہے تو تب بھی فکر نہ کریں عذرا سیّد ہیں ناں!"

عوامی جمہوریہ چین

دنیا کی دوسری بڑی اور ایک حیرت انگیز سُپر پاور سلطنت ہے

درخشاں فاروقی

Great Wall of China

عوامی جمہوریہ چین دنیا کی دوسری اور اہم سپر پاور سلطنت ہے۔ جسے کثیر آبادی ریاستوں کا گڑھ کہا جائے تو غلط نہیں ہوگا۔ 9.6 ملین اسکوائر کلومیٹر کے رقبے پر مشتمل یہ مشرقی ایشیائی ریاست دنیا کا دوسرا بڑا ملک ہے۔ یہاں کمیونسٹ پارٹی آف چائنا کی حکومت ہے۔ ویسے تو 22 صوبوں پر مشتمل اس وسیع و عریض سلطنت میں دیکھنے کے لئے ہزاروں مقامات ہیں، لیکن ان صفحات میں چیدہ چیدہ جگہوں کا تعارف پیش کیا جارہا ہے۔

ذکر ہوجائے دیوار چین کا

تصور کیجئے اس دیوار کا جسے دیوار چین کہتے ہیں، یہ 7 ویں صدی عیسوی سے جوں کی توں قائم ہے اور 2007ء میں اسے دنیا کے سات عجوبوں کی فہرست میں شامل کرلیا گیا۔ حالانکہ اس گلوبل ووٹنگ پر حیرت کا اظہار بھی کیا گیا، کیونکہ دیوار چین کوئی نیا تعمیراتی عجوبہ نہیں۔ لیکن دنیائے تعمیرات میں اس کے بعد ایسی کوئی انوکھی عمارت وجود میں نہیں آسکی۔ 8,850 کلومیٹر طویل Qi Zhao, Wei, Qei اور Zhongshan ریاستوں کے اردگرد حفاظتی دیوار اب لکڑی کے خوشنما پشتوں کی مدد سے سجادی گئی ہے۔

یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں کہ چاند سے نظر آنے والا کرۂ ارض کا واحد مقام دیوار چین ہے اس دیوار کو دیکھنے کے لئے دُور دُور سے سیاح آتے ہیں۔ کبھی اہلِ چین نے منگولوں سے تحفظ کی خاطر اس دیوار کی تعمیر کی تھی۔ لیکن یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ اس کی تعمیر میں ہزاروں نہیں لاکھوں کاریگروں نے اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کیا۔ جیسے شاہراہِ ریشم کی تعمیر میں پاکستانیوں اور اہلِ چین کی قربانیاں شامل ہیں۔ چین بڑا صنعتی ملک سہی مگر سیاحوں کے لئے ٹیکسز کی شرح میں تاجر، طلباء، مورخین اور خاندانی تفریحات کے لئے علیحدہ علیحدہ مندرجات رکھی گئی ہیں۔ یعنی ٹکٹوں کی شرح میں نرمی بھی برتی جاتی ہے۔ بیجنگ کے قریب پہنچ کر جہاں کہیں دیوار شکستہ ہوئی تھی مرمت کردی گئی ہے۔

ہوائی بیچ آف چائنا کے آس پاس اسٹرولنگ، سوئمنگ، ڈائیونگ اور واٹر اسکینگ جیسی دلچسپیاں اختیار کی جاسکتی ہیں

Guilin Yangshuo

لوگ کہتے ہیں کہ چاندنی رات میں تاج محل اور نیاگرا فال دیکھنے کا لطف یادگار تجربہ ہوتا ہے، ہوسکتا ہے ایسا ہی ہو۔ جمالیاتی اور رومانوی زاویوں سے ان جگہوں کے نقوش ایسے ہی دلوں کو چھوتے ہوں، لیکن ان دو جگہوں کے ساتھ دیوار چین کا اضافہ کرلیجئے۔ جب سیاح 160 میٹر اونچائی پر جاکر دھرتی کے قدرتی مناظر کا نظارہ کرتے ہیں تو محسوس کیجئے کہ کیا تاثر ہوگا۔

کہنے کو اینٹ، گارے، پتھروں سے بنی دیوار جس کے گرد چہل قدمی کی سادہ سی سرگرمی اختیار کی جاتی ہے، لیکن مرغزاروں کے بیچوں بیچ اونچے ٹیلوں کے درمیان بہتے آبشاروں کی جھنکار اور ہریالی کی اوٹ میں طویل سفر کی روئیداد سنانے کوئی نہیں تھکتا نہ سیاح نہ گائیڈ!

Guilin Yangshuo -1

جنوبی چین کا علاقہ جسے دنیا کے اولین ترین لینڈ اسکیپنز میں مرکزی حیثیت حاصل ہے۔ چینی مصوری میں ان ہی قدرتی مناظر سے نقوش اخذ کئے گئے ہیں۔ جو تصاویر ہم پوسٹ کارڈز یا کینوس پر دیکھا کرتے ہیں۔ ایسے پُرشکوہ پہاڑوں اور مرغزاروں کی جیتی جاگتی نگری میں جانے کا بہترین وقت اوائل دسمبر کے ہفتوں ہی کا ہے۔ کوہ پیمائی کے شغل سے محظوظ ہونے والوں کے لئے پورے چین میں متعدد پہاڑی سلسلے ہیں، جن میں Guilin دیکھنے کا اپنا ہی لطف ہے۔

اسی علاقے میں ایک مقام Yangdi اور Yingping ہے۔ جہاں سیاح کم از کم چار روز ٹھہرنا چاہتے ہیں۔

Sichuan Province Jiuzhaigou -2

Sichuan Province Jiuzhaigou

اب تک آپ نے نرسری رائمز میں بادشاہوں کی طلسماتی داستانوں کی نظمیں پڑھیں اور اُردو ادب کے قارئین نے الف لیلوی کرداروں سے تعارف حاصل کیا۔ اب اگر چین جانے کا موقع ملتا ہے تو یہاں اس جگہ فیری لینڈ جیسا اسپاٹ آپ کو کتابوں کی دنیا میں لے جائے گا۔ جھرنے، آبشار، ہریالی، سب کچھ مسرت کے احساس سے لبریز، مگر مقامی لوگ کہتے ہیں کہ

یہاں خزاں کے موسم میں آنا بہت دلفریب تجربہ ہوتا ہے۔ جب زرد پتے سیاحوں کے قدموں سے لپٹتے، چرچراتے محبتوں کا معصومانہ اظہار کرتے ہیں۔ وادی نیالے رنگوں کے پتوں سے ڈھکی ہوتی ہے اور فضا کی خنکی گنگناتے جھرنوں کے نغمے بکھیرتی ہے۔

چین میں کئی مقامات پر آپ کو تبتی کلچر کے نقوش نظر آتے ہیں۔ انہی خوش رنگ مناظر میں ثقافت کا یہ رنگ بھی آپ کو لبھاتا ہے۔

Shangri-La

3- HuangShan ثمالیسٹ پارک

نہایت خوبصورت باغ کا منظر، شفاف سورج کی البیلی دھوپ کی کرنوں سے آراستہ، رنگارنگ پھولوں کی شگفتگی لئے یہ پارک دھیان کے منظر سے کبھی غائب نہیں ہونے پاتا۔ اسے 1990ء میں یونیسکو ورلڈ نیچرل ہیری ٹیج قرار دیا گیا ہے۔ اس جگہ زرد پہاڑی سلسلے نے جنتِ ارضی کا دلکش روپ عطا کیا ہے۔ یہ جگہ سیاحوں کے دن کے وقت لبھانے کی ایک بڑی وجہ چمکتی دمکتی ہریالی اور اس کے قرب وجوار میں بنے ریزورٹس اور ریسٹورنٹس ہیں۔

دیوارِ چین کوئی نیا تعمیراتی عجوبہ نہیں۔ لیکن دنیائے تعمیرات میں اس کے بعد ایسی کوئی انوکھی عمارت وجود میں نہیں آسکی

Sanya Hainan Island

4- Shangri-La

یہ بھی باغات کے ایک وسیع وعریض سلسلے کی کڑی ہے۔ اس کے علاوہ قریبی جگہوں پر بدھ ازم اور تبتی ثقافتی نقوش دیکھے جاسکتے ہیں۔ مندروں کی آرائش وزیبائش دیدنی ہے۔ یہاں سے 22 کلومیٹر دور واقع Potatso National Park اور دو جھیلیں جن کے نام بتھائی اور شودو ہا لیک ہے اپنے دلفریب نظارے کی وجہ سے سیاحوں کی من پسند جگہیں ہیں۔

5- Sanya Hainan Island

یہ شہر کی ساحلی پٹی اس مخصوص جگہ کی روایت، تفریحی ثقافت اور سمندری حیات کی عکاسی کرتی ہے۔ اس جگہ پر اہلِ چین نے جزیرے کی رونقوں کو گویا بامِ عروج پر پہنچانے میں کوئی کسر روا نہیں رکھی۔ ساحلی ریت کے گرد بنے ریزورٹس اور چھوٹے چھوٹے ریسٹورنٹس میں تفریحات کی سرگرمیاں بچوں اور بڑوں دونوں ہی کو مبہوت کردیتی ہیں۔ اسی طرح ہوائی بیچ آف چائنا کے آس پاس اسنورکلنگ، سوئمنگ، ڈائیونگ اور واٹر اسکینگ جیسی دلچسپیاں اختیار کی جاسکتی ہیں۔

چین میں خریداری کے ہزاروں اہم مراکز ہیں۔ مگر ہم ذکر کرتے چلیں سیاحوں کی دلچسپی کی اشیاء کا، جہاں واقعی 'میڈ ان چائنا' کے لیبل چسپاں کی ہوئی مقامی اشیاء فخر سے خریدی جاتی ہیں۔ چین ایسا صنعتی ملک ہے جہاں ارزاں ترین اشیاء معیار کے سمجھوتے کے ساتھ شان سے خریدی جاتی ہیں۔ وہ خواہ بیمبو ہوں یا چاپ اسٹکس سے لے کر قیمتی پتھروں تک زیورات یا ملبوسات لینے ہوں تو Cobblers Boutique چلیں۔

اگر آپ نے بچوں کے لئے بارش میں پہننے والے جوتے خریدنے ہوں یا گھر میں پہننے والی سادہ چپلیں، یہاں دستیاب ہیں، مگر چپلیں ہوں گی نہایت منقش اور میناکاری سے آراستہ جنہیں ہم لوگ پانی والے کام کرتے وقت نہیں پہنیں گے۔ پاکستان میں بھی چین، تائیوان اور تھائی لینڈ کی چپلیں بہت پسند کی جاتی ہیں۔ یہ نرم وملائم ہوتی ہیں اور تھکے ماندے پیروں کو آسودہ کرنے میں کسی تامل سے کام نہیں لیتیں۔ ان کے سول بہت مضبوط مگر بھاری نہیں ہوتے۔

اگر آپ کو قیمتی پتھروں اور نایاب قسم کے موتیوں کی کشش سری لنکا کھینچ کرلے جاتی ہے تو ان کا متبادل وطن چین بھی ہے۔ یہاں آکر سیاح رنگارنگ سچے موتی خریدنا نہیں بھولتے۔ تازہ پانیوں اور گھونگوں سے نکلے ہوئے موتی تراش خراش اور پالشنگ کے بعد 'پرل سٹی' سے خریدے جاسکتے ہیں جو ایشیا کا پہلا وسیع ترین جیولری پلازہ ہے۔

چین کی ریشم بہت معروف ہے۔ مخصوص چینی موٹفس کے ساتھ جس میں ڈریگون کی اشکال پرنٹ ہوتی ہیں۔ عام شہری ریشمی ملبوسات کو بہت پسند کرتے ہیں۔

کیا آپ جانتی ہیں کہ چین میں چائے کی صنعت تجارت کے اولین اہداف میں سے ایک ہے۔ آپ کو جابجائی اسٹالز نظر آتے ہیں۔ متعدد ایسی دکانیں ہیں جہاں قدیم رسموں سے مہمانداری کے طور طریق نبھاتے ہوئے چائے پیش کی جاتی ہے۔ آپ کو ایک برینڈ ڈ چائے پسند نہیں آئی، نہ خریدیں دکاندار آپ کو نئی پیالی پیش کرے گا۔ نفیس دکاندار اور باذوق خریداروں کے اس جھرمٹ میں لارابش اور Oprah Winfrey تک نے چائے نوش کی ہے۔ یہ قصے سیاحوں کی زبانی سن کر دم بخود نہ ہوں عوامی جمہوریہ چین بلا رنگ ونسل ہر انسان سے محبت کرنے کا کلچر اپنائے ہوئے ہے۔

چینی کھانے کاربوہائیڈریٹس کا اہم ذریعہ ہیں

چین میں 4 بنیادی اسٹائل سے کھانے بنتے ہیں۔

ان میں بیجنگ اسٹائل، شنگھائی، ہی شان اور کینٹونیز شامل ہیں۔

بارے کچھ حال چین کا بیان ہو جائے

چلڈرن پیلس میں رقص و موسیقی کی تعلیم بڑی مہارت سے دی جاتی ہے

ام شایان

چین ہمارا دوست ملک ہے اور آج 'پاک چین دوستی زندہ باد' کا نعرہ ہر پاکستانی کے لب پر ہے۔ حقیقت ہے کہ برسوں بعد جب یہ قوم بیدار ہوئی تو اس نے تاریخ کا رخ موڑ دیا اور ماوزے تنگ کی سربراہی میں ایک ایسی قوت بن کر ابھری جس نے پوری دنیا کو حیران و ششدر کر دیا۔ چین میں قابلِ دید مقام سٹی گارڈن، چلڈرن پیلس پرل ٹاور عجائب گھر ہیں۔ جبکہ شنگھائی اپنے حسن میں بے مثال ہے۔ پاٹونگ کے علاقے کا سٹی گارڈن جدید ترین طرزِ تعمیر کا انوکھا گارڈن ہے، جس میں خوبصورت سبزہ زار، رنگا رنگ پھول، مصنوعی جھیل، پانی کے گیمز، بچوں کے کھیل کود کے خصوصی حصے، ریستوران غرضیکہ ایک سیاح کے لئے دلچسپی کا تمام تر سامان موجود ہے۔ جس سے بچے، بوڑھے، جوان، خواتین ہر طبقہ عمر کے افراد بھرپور لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اس وسیع ترین گارڈن کو صرف گاڑی کی مدد سے دیکھا جاسکتا ہے کہ اس قدر پیدل چلنا ممکن نہیں ہے۔ اس گارڈن میں مختلف قسم کی سواریاں موجود ہیں جو کرائے پر باآسانی دستیاب ہو جاتی ہیں۔ یہاں نوجوان لڑکے لڑکیاں سائیکلوں پر نظر آتی ہیں، جبکہ خواتین چھوٹی گاڑیاں چلاتی ہیں۔

Banzaan کی Patong مارکیٹ بھی کمال کی ہے۔ یہاں جدید طرز کے فوڈ کورٹس آپ کو خوش آمدید کہتے ہیں، ساتھ ہی مقامی ولیج مارکیٹ میں تازہ، صحت بخش سبزیاں، پھل اور اشیائے خورد و نوش کی ورائٹی بھی آپ کا خیر مقدم کرتی ہیں۔

Patong banzaan market کے اندرونی اور بیرونی منظر

چلڈرن پیلس کے کلاس روم میں بچے بڑی تندہی اور توجہ سے اپنے کاموں میں مصروف ہوتے ہیں۔ یہاں رقص و موسیقی کی تعلیم بڑی مہارت سے دی جاتی ہے۔ یہاں سترہ اٹھارہ مضامین پڑھائے جاتے ہیں۔ 1955ء میں چین کی پہلی خاتون اول نے چلڈرن ویلفیئر انسٹی ٹیوٹ یعنی چلڈرن پیلس کی بنیاد رکھی۔ جس میں ملازمت پیشہ ماؤں کے باصلاحیت بچے داخل تھے۔ حالانکہ فی زمانہ چین میں آج تقریباً ہر خاتون کام کر رہی ہے۔ یہاں کلاس بھی بارہ گھنٹے کی ہوتی ہے۔ جہاں چھ سے سولہ سال تک کے بچے ہفتہ میں ایک بار اپنے فارغ وقت میں آسکتے ہیں۔ ان کا نصاب بڑا وسیع اور تنوع لئے ہوئے ہے۔ یعنی صحافت، میڈیا، رقص، موسیقی، پینٹنگ، مجسمہ سازی، آرٹ اینڈ کرافٹ، فوٹو گرافی، یہاں کا معیار اتنا بلند ہے کہ صرف غیر معمولی صلاحیت رکھنے والے بچے ہی یہاں داخلہ لے سکتے ہیں۔

Children palace shanghai

یہ قدیم انسٹی ٹیوٹ میونسپل کارپوریشن کے ماتحت ہے۔ اس کی محل نما عمارت کے بارے میں گائیڈ کا کہنا ہے کہ ہانگ کانگ کے ایک معروف یہودی بزنس مین نے اپنی رہائش گاہ کی تعمیر کے لئے اپنے آرکیٹیکٹ کو اتنی خطیر رقم فراہم کی جو یہودی بزنس مین کی ضرورت سے کہیں زیادہ تھی۔ چنانچہ اس نے یہ عمارت حکومت چین کو تحفتاً دے دی۔ یہاں تعلیم کے شعبے میں جس انداز سے درجہ بندی کی گئی وہ بھی قابلِ ستائش ہے۔ یعنی اساتذہ تین خانوں میں تقسیم ہیں۔ پہلے ماہرین پھر یونیورسٹی گریجویٹس اور پھر سرٹیفکیٹ ہولڈرز۔ یہ لوگ پارٹ ٹائم بھی پڑھاتے ہیں اور فل ٹائم بھی۔ جو بچے غیر معمولی طور پر ذہین اور فطین ہوتے ہیں ان سے فیس نہیں لی جاتی۔

لوتانگ کے علاقے میں واقع پرل ٹاور 468 میٹر بلند ہے، جو ایشیا میں بلند ٹاورز میں تیسرے نمبر پر آتا ہے۔ یہ ٹاور مثلث نما ستونوں پر کھڑا ہے۔ جس کے درمیان میں تین دائرے ہیں، جن میں خوبصورت روشنیاں ہیں۔ یہاں لفٹس موجود ہیں جو ہر دائرے پر رکتی ہیں۔ یہاں کے عجائب گھر میں شنگھائی کے ہر دور کی حقیقی منظر کشی کی گئی ہے۔ مثلاً نو آباد کے دور میں محنت کشوں پر کس قسم کے مظالم ہوتے تھے، جب چین میں کمیونسٹ انقلاب آیا تو حکومت چین نے ایک گھر میں کئی خاندان آباد کر دیے۔ مثلاً تین کمروں میں تین کنبے رہائش پذیر تھے۔ غسل خانے مشترکہ تھے۔ شنگھائی میں تعمیر و ترقی کا اصل دور 1986ء سے شروع ہوا۔ میونسپل کارپوریشن کسی بھی آبادی کو ایک نوٹس جاری کر دیتی تھی کہ فلاں تاریخ کو یہاں انہدامی مہم شروع ہوگی۔ لہٰذا اسے مقررہ تاریخ سے پہلے خالی کر دیا جائے۔ اس کے بدلے عوام کو اتنا ہی معاوضہ ملے گا۔ یہ عمل اتنے منظم طریقے سے ہوتا تھا کہ کسی کو شکوہ ہوتا تھا نہ شکایت۔ اس طرح پرانی عمارتوں کی جگہ جدید طرز کی عمارتیں، باغ، شاہراہیں، جدید انڈر پاسز اور اوور ہیڈ برج تعمیر ہونے لگے۔ چین کی خواتین انتہائی محنتی، جفاکش، ہنرمند ہوتی ہیں۔ شنگھائی میں فٹنس پر بڑی توجہ دی جاتی ہے۔ چینی میٹھا نہیں کھاتے۔ کھانے میں سبزیاں عام ہیں، جبکہ قہوے کا استعمال عام ہے۔ اسی طرح اربن پلاننگ پیپلز اسکوائر کے سامنے ایک جدید طرز کی خوبصورت عمارت قائم ہے۔ جہاں ایک طرف تقریباً ہزار سال قبل کے شنگھائی کی منظر کشی کی گئی ہے تو دوسری طرف 2020ء کے شنگھائی کی منصوبہ بندی ہے۔

ایشیا کا تیسرا بلند ٹاور، Pearl tower

چلتے ہو تو چین کو چلئے

معروف طنز و مزاح نگار ابنِ انشاء کی نظر سے چین کا نظارہ کیجئے

ابنِ انشاء

اپریل کے مہینے کی چوبیسویں تھی اور اتوار کا روز کہ ہم علی الصبح دیوارِ چین کی زیارت کو روانہ ہوئے۔ یہ پیکنگ سے کوئی پچیس تیس میل کی دوری پر ہے اور چین کا لاکھوں مربع میل علاقہ اس کے شمال میں پھیلا ہوا ہے۔ اب سے بائیس تیئس سو برس پہلے جب یہ بنی تھی اس کا مقصد شمال سے تاتاریوں کے حملے کو روکنا تھا۔ تحقیق کہتی ہے جہاں تہاں دیواریں تو مختلف حکمرانوں نے پہلے ہی کھڑی کر رکھی تھیں۔ ہاں شہنشاہ اوّل چین شہ ہوانگ تی نے 214 ق م میں ان کو مربوط کیا۔ ان پر برج بنائے اور دھوئیں کے سگنل دینے کا طریقہ رائج کیا۔ جو اس کے پایہ تخت سیان سے نظر آ سکیں۔ چین والے اپنی زبان میں اس کو دس ہزار میل لمبی دیوار کہتے ہیں۔ لیکن فی الحقیقت یہ ڈیڑھ ہزار میل کے لگ بھگ ہے۔

کہیں یہ پندرہ فٹ اونچی ہے، کہیں پچاس فٹ۔ کچھ حصہ بڑی بڑی اینٹوں سے بنا ہے، کچھ پتھروں سے۔ دیوار کے زیادہ تر حصے کے ساتھ ایک بیرونی خندق بھی کھدی دکھائی دے گی۔ یہ ڈیڑھ ہزار میل کا تسلسل بھی ٹوٹ گیا ہے۔ کہیں سے ریل دراتی گزرتی گئی ہے، کہیں سڑک بن گئی ہے۔ کہیں امتداد زمانہ نے شکست و ریخت کا عمل کیا ہے، لیکن جہاں سے ہم نے اسے دیکھا اور اس پر چڑھے وہاں سڑک اسے کاٹ کر نہیں بلکہ اس کے نیچے سے گزرتی ہے۔ سیڑھیاں چڑھ کے آپ ایک برج پر پہنچتے ہیں۔ جس پر چھت بھی ہے۔ وہاں سے چڑھائی شروع ہوتی ہے اور فرش اینٹوں کا ہے۔ یہ اینٹوں کا فرش بعد کا معلوم ہوتا ہے، کیونکہ چودھویں اور سولہویں صدی میں بھی اس کی مرمت ہو چکی ہے۔ بایں ہمہ نیچے کے آثار ضرور دو ہزار برس سے زیادہ پرانے ہوں گے۔

یہاں سیر کو آنے والوں کا ہمیشہ ہجوم رہتا ہے اور اتوار کو بالخصوص زیادہ تر لوگ ریل سے آتے ہیں اور ریل کے اسٹیشن سے جو غالباً میل بھر دور ہے، پیدل۔ اس کے بعد میلوں تک چڑھتے چلے جاتے ہیں۔ آخری دو برجوں کے درمیان چڑھائی اتنی سیدھی ہے کہ ستر پچھتر درجے کا زاویہ بنتا ہوگا۔ اترنے میں گرنے کا اندیشہ زیادہ تھا۔ جوتا پتھروں سے رپٹ رپٹ جاتا تھا، اس لئے ہم نے اپنے جوتے اتار کر ہاتھ میں لے لئے۔ جس نے دیکھا، تماشہ سمجھا اور بچوں نے تو تالیاں بھی بجائیں۔

نیچے اس کے چھوٹا سا چائے خانہ ہے۔ وہاں چائے پی گئی اور پھر دیوارِ عظیم کے سائے میں تصویر کھنچوائی گئی۔

مسافر کو پرانی تہذیبوں اور گزرے زمانوں کے آثار ہر جگہ ہر ملک میں نظر آتے ہیں۔ کچھ ایسے ہیں کہ دل کو فوراً گداز کرتے ہیں۔ ہم پر جو اثر شیراز میں مزار سعدی کی زیارت پر ہوا ویسی کیفیت تو پھر یا اس سے پہلے کبھی نہ ہوئی۔ لیکن دیوارِ عظیم نے کہ اس کا احوال دنیا کے سات عجوبوں کے ضمن میں ہم نے بہت شروع میں پڑھا تھا۔ ایک عجیب اثر جی پر چھوڑا۔ یا پھر دل گداختگی کی یہ کیفیت کینٹین میں رسول اللہ کے صحابی ابی وقاص کے مقبرے اور نواحی قبرستان کے گل بوٹوں کو دیکھ کر طاری ہوئی۔

تو صاحب اب واپسی، لیکن راستے میں منگ بادشاہوں کے زیرِ زمین مقابر بھی دیکھتے چلو۔ یہ مقبرے کہ زمین کی سطح سے چالیس پچاس گز نیچے ہوں گے۔ غالباً اس لئے زیرِ زمین بنائے گئے کہ بعد کے آنے والوں کی تاخت و تاراج سے محفوظ رہیں۔ منگ وہ چینی خاندان تھا جس نے چنگیز خان کے وارثوں سے سلطنت چھینی اور عہد اس کا 1368ء سے 1644ء تک ہے۔ یوں کہئے کہ مقبروں والے یہ بادشاہ اکبر کے ہم زمانہ تھے۔ صدیوں یہ مقبرے دنیا کی نظروں سے پنہاں رہے۔ یہ غالباً پچھلی صدی کی بات ہے کہ تجسس کرنے والوں کی ایک لوح ملی جس میں ان کے راستے کی سمت مرموز تھی۔ برسوں کی کھدائی کے بعد ایک دروازہ تیغا کیا ملا۔ اندر اترے تو بند ایوانوں میں مقبروں کے علاوہ بڑے بڑے چینی کے ظروف میں انواع و اقسام کی نعمتیں موجود پائیں۔ سونے، چاندی اور جواہر کے ڈھیر لگے تھے۔ چوبی تابوت تو سیلن اور موسمی اثرات سے خستہ و خراب ہو کر مٹی ہو چلے تھے اور بعد میں دوبارہ انہی نقشوں پر بنائے گئے تھے، لیکن باقی چیزیں سلامت تھیں۔ سیڑھیاں اترنے کے بعد دروازوں کو کھولنا آسان نہ تھا۔ جن لوگوں نے دروازے بند کئے انہوں نے اندر کی بلیاں گرا کر ایسا انتظام کیا تھا کہ کوئی باہر سے نہ کھول سکے۔ لیکن دانشمندوں نے یہ گرہ بھی کھول ہی لی۔ عجیب آسیبی ماحول ہے۔ اوپر ستر اسی فٹ اونچی چھت ہے۔ نیچے غلام گردشیں اور طاقچے۔ ایک بڑے ظرف میں قربان گاہ کی بتیوں کے لئے تیل بھرا تھا۔ اب بھی موجود ہے، لیکن بہت گاڑھا ہو گیا ہے۔

اتنے میں ہمارے چینی دوستوں نے کہا ایک چیز اور رہ گئی ہے۔ اِدھر آؤ!

ایک بہت بوسیدہ چار پانچ سو برس پہلے کا چوبی دروازہ جھک کر پار کیا تو اندر پہنچ کر سب آنکھیں جھپکنے لگے۔ تو کیا منگ زمانے میں ہماری طرح کے صوفے کرسیاں اور میز بھی ہوتے تھے، میزبان مسکرائے۔ اس دور کے اس بغلی کمرے کو مہمانوں کی نشست کے لئے درست کر لیا گیا۔ فقط دروازہ عہدِ قدیم کا باقی رکھا تھا۔ سب بیٹھے، چائے آئی اور سب اپنی حیرانی پر ہنسے۔

معلوم ہوا کہ ابھی ایک دو مقبرے کھولے گئے ہیں۔ نشاندہی سترہ اٹھارہ کی ہو چکی ہے۔ جو نواعات میں میلوں تک نصف دائرے کی شکل میں پھیلے ہوئے ہیں۔

باہر آئے تو میزبانوں نے سب کو ٹھنڈا پلوایا۔ ٹھنڈا سے یہاں مطلب اورنج ہی لیجئے۔ ستر کروڑ کا یہ دورِ جدید کے ان تمام لذائذ کوکا کولا، پیپسی کولا، سیون اپ، کنیڈا ڈرائی اور فانٹا کو جانتا بھی نہیں۔ ان کے بغیر ہی ترقی کر رہا ہے۔ تعجب ہوتا ہے کہ کیسے کر رہا ہے۔ جب یہ بیرونی نعمتیں اس کے دروازے ہانگ کانگ اور پڑوسی جاپان تک میں موجود ہیں تو

اپنے ہی سنگترے نچوڑنے پر اتنا اصرار کیوں؟

کھانے کی باتیں پھر کبھی سہی، اب ذرا پینے کی بات سن لیجئے۔ عام آدمی کا مشروب گرم پانی ہے، آج سے نہیں صدیوں سے۔ یا تو گھر میں پتیلا چڑھا رہے گا ورنہ بازار میں دیگ ابل رہی ہے وہاں سے دو پیسے میں بالٹی بھروا لایئے۔ طالب علم اسکول جاتا ہے یا باہر تفریح کو تو اس کے بستے کے ساتھ ایک مگ لٹکا رہتا ہے۔ اس سے زیادہ عیاشی مطلوب ہے تو چند پتیاں چائے کی ڈال لیجئے اور چسکی لیتے رہئے۔ جہاں گئے اسی مشروب سے خاطر ہوئی۔

وزیر خارجہ چن ژی نے بھی اسی سے تواضع کی اور فیکٹری مزدوروں نے بھی۔ بازار میں یہ چیز ایک پیسے کی ہے۔ گھر میں تو مفت ہی سمجھئے۔ اسی ایک مد میں دیکھا جائے تو ہم جو شکر اور دودھ کا جوشاندہ پیتے ہیں، اس کے مقابلے میں چینی لوگ سال بھر میں کروڑوں روپے بچاتے ہوں گے۔ ہم کالی چائے کے رسیا لوگوں کے لئے البتہ ہوٹلوں میں انتظام ہے۔ آپ بلیک ٹی مع دودھ اور شکر مانگئے چینی میں اسے ''خونچا'' کہتے ہیں۔ اس ایک لفظ میں ملباری ہوٹل کی چائے کا مزہ، مٹھاس اور گاڑھا پن بھی آ جاتا ہے۔

ریل میں ہر نشست کے ساتھ چائے کے گلاس رکھنے کی جگہ ہے۔ اکثر سنیماؤں اور تھیٹروں میں کرسی کی دہنے ہتھے کے اندر گلاس رکھنے کے لئے سوراخ بنا ہے۔ کام کرتے جایئے اور ایک ایک گھونٹ چسکتے رہئے۔ تھوڑی دیر میں کوئی آئے گا اور اس میں مزید گرم پانی ڈال جائے گا۔ معلوم ہوا کہ اس سے معدے کا نظام درست رہتا ہے۔ جراثیم کا دفیعہ بھی ہو جاتا ہے۔ کم خرچ بلکہ خرچ بالانشین۔ ہم نے بھی کچھ دن گرم پانی پیا پھر چھوڑ دیا۔

کھانے سے پہلے اور بعد، بلکہ آپ یوں بھی سے آئیں و آپ کو گرم پانی میں بھیگا ایک تولیہ یا رومال پیش کیا جائے گا کہ اس سے منہ ہاتھ صاف کر لیں۔ واقع خستگی اور ماندگی اس سے دور ہو جاتی تھی۔ ہمارے پیر سائیں حسام الدین صاحب نے کچھ تولیے وہاں سے خریدے بھی کہ وطنِ عزیز جا کر میں بھی یہی کیا کروں گا۔ لیکن وطنِ عزیز آ کر تو اور بھی بہت کچھ کرنے کا عزم ہمارے سارے ساتھیوں نے کیا تھا۔ کسی سے ایسے آثار ابھی ظاہر نہیں ہوئے۔ شاید کانِ نمک میں آ کر پھر سب نمک ہو گئے۔ پیر صاحب تولیے استعمال کرنے کی حد تک ثابت قدم رہے، تو شاید رہے ہوں۔

صحت کا خیال چینیوں کو اس حد تک رہتا ہے کہ وحشت ہوتی ہے۔ ہم ایسے آرام طلبوں کا تو وہاں جینا حرام ہو جائے۔ ورزش ہر کوئی ہر روز کرتا ہے۔ ہمارے ایک دوست ڈھاکہ کے رہنے والے سڑکوں پر اتنا تھوکتے ہیں کہ ڈھاکہ میونسپلٹی کو ایک الگ داروغہ صفائی پر رکھنا پڑا ہے۔ جہاں یہ جاتے ہیں وہ سی آئی ڈی کی طرح ان کے پیچھے پیچھے رہتا ہے۔ ان کو وہاں بڑی تکلیف ہوئی کہ وہاں یہ رواج نہیں، نہ اجازت ہے۔ پانی ابال کر پیتے ہیں۔

بھٹے کی اینٹیں بھی مکان بنانے میں استعمال ہوتی ہیں۔ ہلدی اور مرچ میں ملا کر ان سے تعمیر معدہ کا کام نہیں لیا جاتا۔ وہاں دودھ بھی گائیوں، بھینسوں کا ہوتا ہے۔ تالابوں یا کمیٹی کے نلکوں سے حاصل نہیں کیا جاتا۔ پھر محنت ہر کوئی کرتا ہے۔ لہٰذا سارے چین میں ہم ایسے کسی شخص کی تلاش میں رہے جو بڑی نہ سہی چھوٹی موٹی توند ہی کا مالک ہو۔ ''سوچو'' کے ہوٹل میں ہم نے کچھ چینی توندوں والے دیکھے تو خوش ہوئے اور وطنِ عزیز کی یاد آئی۔ واپسی پر ہمارے ایک امریکن دوست نے اس کی یہ توجیہ کی کہ جب کوئی غیر ملکی آتا ہے تو ڈھنڈورا پٹ جاتا ہے کہ لاغر آدمی اپنے اپنے گھروں میں بند ہو جائیں اور اندر سے کنڈیاں چڑھا لیں تا کہ غیر ملکی لوگ متاثر ہو جائیں۔

ہم نے کہا وہاں تو کوئی ایسا وقت نہیں آتا کہ غیر ملکیوں کے غول نہ گھومتے پھریں اور کئی بار تو وہ بلا اطلاع بھی دیہات، کھیتوں، کارخانوں اور گلیوں میں جا نکلتے ہیں۔ چینیوں کو بہت تکلیف ہوتی ہوگی۔ وہ صاحب بولے۔ ''خیر آپ یقین نہیں کرتے نہ سہی۔ میں نے ایک کتاب میں پڑھا ہے۔''

دوہان میں ہمارے اسپتال جانے کی تقریب یہ تھی کہ کہ وہاں کچھ فلو کا اثر معلوم ہوا۔ کم از کم زکام ضرور تھا۔ دیکھا کہ ڈاکٹر پر ڈاکٹر چلا آ رہا ہے۔ پھر اطلاع ملی کہ اسپتال کا سربراہ ہم سے ملاقات کا متمنی ہے۔ آخر ہم نے کہا بابا ہم خود چلے جاتے ہیں اسپتال۔ وہاں گئے تو انہوں نے ہمارے اعضائے رئیسہ، آنکھ، کان، ناک وغیرہ، سب دیکھ ڈالے۔ دراصل اسی وجہ سے ہم وہاں جانے سے کتراتے تھے اور خود کو قتل عاشقاں سے منع کرتے تھے کہ باقی سب لوگ وطن سدھاریں گے اور ہم یہاں داخلِ دفتر ہو جائیں گے۔ کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ فارماکوپیا میں شاید ہی کوئی مرض ہوگا، جو ہم میں نہ ہوگا۔ خیر اسپتال تو ہم داخل ہو کر نہ دیے۔ دو ضرور لے آئے اور ابھی استعمال بھی نہ کی تھی کہ تندرست ہو گئے۔

یہ اسپتال ساڑھے سات سو بیڈ کا تھا۔ ڈاکٹر صاحب نے جرمن زبان میں سات سال تک ڈاکٹری پڑھی تھی اور بیس سال سے پریکٹس کر رہے تھے۔ ہمارے جی میں آئی کہ ان سے پوچھیں کہ کینیڈا کیوں کیوں نہیں چلے جاتے۔ وہاں ڈاکٹروں کو زیادہ تنخواہ ملتی ہے۔ یہ سوال پوچھا تو نہیں، لیکن جی اس لئے چاہا کہ ہم خود کتنے ڈاکٹروں کو جانتے ہیں جو تنخواہ اور آمدنی کے لئے وطنِ عزیز چھوڑ کر کینیڈا، امریکا اور برطانیہ پریکٹس کر رہے ہیں اور ہمارے ہاں آدھی موتیں بروقت ڈاکٹر میسر نہ آنے سے ہوتی ہیں۔ ان سے پوچھئے تو کہتے ہیں کہ ہاں وطن کی خدمت کرنے میں اعتراض نہیں، لیکن یہاں ہماری قدر نہیں۔ ہمیں سر آنکھوں پر نہیں بٹھایا جاتا۔ اس پر ہمیں اس چینی ادیب کی یہ بات یاد آئی کہ تنخواہ اور آمدنی کے علاوہ بھی کچھ قدریں ہیں۔ جن کے لئے آدمی کام کرتا ہے اور جاں سوزی برتتا ہے۔ ایسے ڈاکٹروں، انجینئروں اور دوسرے ماہروں کی تعداد سینکڑوں بلکہ ہزاروں تک پہنچتی ہے جو امریکا اور یورپ کے ملکوں سے آرام اور تمول کی زندگی چھوڑ کر واپس آئے۔

یہاں محنت ہر کوئی کرتا ہے۔ لہٰذا سارے چین میں ہم ایسے کسی شخص کی تلاش میں رہے جو بڑی نہ سہی چھوٹی موٹی توند ہی کا مالک ہو

اور اب معمولی کپڑوں میں معمولی تنخواہ لے کر معمولی مکانوں میں رہتے ہیں، لیکن خوش ہیں۔ یہاں ڈاکٹروں کے لئے چند سال سرکاری خدمت لازم قرار دی گئی تھی تو کہرام مچ گیا تھا اور دیہات میں جانے کے نام سے تو ہر کوئی کان پر ہاتھ رکھتا تھا۔ وہاں دیہات کو بھی ملک کا حصہ سمجھا جاتا ہے اور دیہاتی انسانوں میں شمار ہوتے ہیں۔ جن کا پانی، بجلی، تعلیم، صحت، تفریح، تہذیب سب پر حق ہے۔ انٹیلیکچوئل کہلانے والے طبقے کے لوگوں، ادیبوں، پروفیسروں، ڈاکٹروں وغیرہ کو سال میں دو مہینے دیہات میں جا کر دیہاتیوں کے ساتھ انہی کے مکانوں میں رہنا پڑتا ہے اور انہی کے ساتھ کھیتوں، کھلیانوں اور کارخانوں میں کام کرنا پڑتا ہے۔ اسی کا اثر ہے کہ یہ لوگ خود کو کوئی علیحدہ آسمانی مخلوق نہیں گردانتے اور اس قاعدے سے صدر ماؤزے تنگ تک مستثنیٰ نہیں ہیں۔

صحت میں علاج کی سہولتیں اور ورزش و محنت کے علاوہ کچھ دخل خوراک کا بھی ہے۔ چینی روغن جوش نہیں کھاتے، سادہ خوراک کھاتے ہیں۔ رواج ہمارے ہاں کا ہے کہ کسی چیز کے تمام اجزاء کو جن میں وٹامن یا دوسری غذائیں ہونے کا خطرہ ہو، پوری طرح ضائع نہ کر دیا جائے مزا نہیں آتا۔ خیر اس مسئلے پر ہم زیادہ زور نہیں دینا چاہتے، کیونکہ بہت ڈاکٹر، حکیم، ہمارے حلقہ احباب میں ہیں۔ ان کی خوشحالی پر آنچ آنے سے ہم خوش نہ ہوں گے۔ تاہم گھر کی اور کوچہ و بازار کی صفائی ہر روز ہوتی ہے۔ یہ حال تو مادی اور ظاہری صفائی کا ہے۔ ان کی اخلاقی صفائی اور پاکیزگی کا کچھ ذکر ہم گزشتہ باب میں کر چکے ہیں، جو مغرب کی تمام آلائشوں اور جنس کے مظاہرے سے دور رہنے سے پیدا ہوئی ہے۔ معلوم ہوا کہ سب خرابیوں کی جڑ زر کی فراوانی یا اسبابِ تمول کی ہوس ہے اور یہ ہوس تب پیدا ہوتی ہے جب اپنے ہمسائے کو دیکھتے ہیں کہ اس کے ہاں کار اور ریفریجریٹر آ گئے ہیں، میرے پاس کیوں نہ ہوں۔ خواہ مجھے اس کے لئے رشوت یا بے ایمانی کیوں نہ کرنی پڑی۔ چین میں شاید ہی کسی گھر کو تالا لگتا ہو۔ چوری ہونا ایک طرف وہاں کسی چیز کا گم ہو کر گم رہنا بھی محال ہے۔

مسئلہ پنسل کا نہیں پنسل ہیل کا ہے

بدن نازک ہو، وزن قابو میں ہو تو پنسل ہیل پہننے کا مزا بھی ہے اور اس سے خواتین کی شخصیت کی دلکشی بھی بڑھتی ہے۔ لیکن ہمارے یہاں تو کوتاہ قامت بچیاں اور خواتین انہیں بنیادی ضرورتوں میں شمار کرلیتی ہیں۔ کچھ سماجی دباؤ بھی بڑھتا ہے اور احساس ستانے لگتا ہے۔ ایک قدرتی محرومی کا کیا کریں بچی کا قد چھوٹا رہ گیا! سے ہٹ کر دیکھا جائے تو پنسل ہیل اب رجحان کے طور پر پہنی جانے لگی ہے۔

مغرب میں دراز قد خواتین بھی پنسل ہیل بلا جھجک پہنتی ہیں، بلکہ وہ اپنی شخصیت کو اسی تناظر میں جاذب نظر محسوس کرتی ہیں۔

جوتا سازی کی صنعت میں اس ٹرینڈ میں ہیلز کی ساخت میں بھی خاصی تبدیلیاں رونما ہوچکی ہیں۔ مثلاً اب T-bar سے Mary Jane اور Classic black pumps تک ہر اسٹائل پسند کیا جارہا ہے۔

اب آپ کو جنگلی حیات پر مشتمل ڈیزائن بھی دکھائی دیتے ہیں اور سٹرس کلرز میں بھی خاصی ورائٹی مل جاتی ہے۔ ہندوستان اور پاکستان کے جوتے ساز مقامی ثقافتوں اور تہذیب کے مطابق انہیں بنارہے ہیں۔ مثلاً سادہ جوتوں کے ساتھ ساتھ آپ کو سنہری اور روپہلے میٹریل میں جھلملاتے نگینوں والے سینڈل مل جاتے ہیں جو ہماری شادی بیاہ کی تقریبات کے موقع پر پہنے جاتے ہیں تو چلئے آپ بھی ایک جوتے کا انتخاب کرلیجیے۔

کندھے پر Messenger Bag ہے اور کیا ہے؟

ایک زمانے میں ڈاکیا جن تھیلوں میں ڈاک لاتا تھا آج وہ ماڈرن لڑکیوں اور لڑکوں کے Messenger bags کہلاتے ہیں۔ جو خاصے مقبول ہو رہے ہیں۔ اب خواہ آپ کی ٹین ایج اولاد پڑھنے لکھنے کا قصد لے کر نکلے یا جز وقتی ملازمت کی غرض سے دفتر کا رخ کریں۔ لائبریری جائیں یا ساتھیوں کی ون ڈش پارٹی اٹینڈ کرنا ہو۔ ایسے اسٹائلش بستے نما بیگز بہت سے موقعوں پر آپ کا ساتھ نبھاتے ہیں۔

اصطلاحاً دیکھا جائے تو یہ قدم طرز کے قاصدوں کے بستوں سے الگ کچھ نہیں وہ خاکی یا سبزی مائل بھورے رنگ میں دستیاب ہوتے تھے اور انہیں سائیکل سوار کندھے پر ڈالے نام پتہ شناخت کر کے خطوط پہنچانے کا فریضہ انجام دیتا تھا۔ آج برسوں بعد وہی اسٹائل ویسی ہی روایت صرف میٹریل کے فرق سے دوبارہ مقبول ہو رہی ہے۔

مستطیل زاویے کے درمیانی جسامت والے یہ بیگز اپنے اندر اس قدر گنجائش ضرور رکھتے ہیں کہ آپ بٹوہ، ایک آدھ میگزین، کوارٹر سائز لفافے، اسٹیشنری، سیل فون، کارڈز (اے ٹی ایم یا کریڈٹ کارڈ) وغیرہ رکھ سکیں۔ ان پرانے بیگز کو ایک زمانے میں 'اینٹی فیشن' کا درجہ دے دیا گیا تھا۔ مگر جب سے نوجوانوں میں پہننے اوڑھنے کا بے قاعدہ اور بے پرواہ سا trend چلا۔ Skinny پینٹس، ڈھیلی ڈھالی ٹی شرٹس، اسٹیکر زیانا گرا (کولہاپوری) چپلز کا رواج عام ہوا تو دن کے اوقات میں قاصدوں والے بیگز بھی فیشن میں اِن ہو گئے۔ گویا یہی ایک پرفیکٹ کینوس ہے۔ جس پر دائروں، لکیروں، پھولوں چیک ڈیزائن یا پٹیوں کی مدد سے دلکش نقوش وضع کر دیئے گئے ہیں۔ تو مان جائیے ناں کہ فیشن لوٹ کے آتے ہیں۔ ڈاکیوں کے تھیلے بھی کچھ عرصے تک نگاہوں سے اوجھل ہو کر نئے روپ میں سامنے آ گئے۔ تو پھر کب انتخاب کر رہی ہے آپ کی بیٹی ایک نئے اور اچھوتے Messenger Bag کا؟

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

بعض تراکیب میں اجزاء کی فہرست میں فریش پارسلے لکھا ہوتا ہے، یہ ہمارے علاقے میں نہیں ملتا۔ اس کا متبادل ہو تو بتادیں؟ ماریہ سجاد... لاہور

پارسلے دستیاب نہ ہوں تو آپ ہرے دھنیے کی پتیاں باریک چوپ کرکے استعمال کرسکتی ہیں۔ لیکن دونوں کا ذائقہ مختلف ہوتا ہے۔ اصل ذائقے کے لئے آپ خشک پارسلے بھی استعمال کرسکتی ہیں۔

ڈائننگ ٹیبل کی کرسی پر کپڑے کا کشن ہے۔ اس پر چیونگم چپک گئی ہے۔ اسے کیسے صاف کیا جائے؟ سمیرہ یوسف... عمر کوٹ

کسی بھی کپڑے پر چیونگم چپک جائے تو برف کے کیوبز مل کر اسے اچھی طرح ٹھنڈا کرلیں۔ یہ جم کر سخت ہوجائے گی۔ اب آپ اسے آسانی کے ساتھ اتار سکتی ہیں۔ خیال رکھئے کہ برف لگانے کے دوران پانی لکڑی پر نہ لگنے پائے۔ اس سے پالش خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

اسٹیل کی پتیلی میں کھانا جل گیا تھا۔ بہت مانجھا، لیکن ابھی تک جلے ہوئے کھانے کی کوئلے جیسے تہہ ٹکڑوں کی شکل میں پیندے کی طرف چپکی ہوئی ہے۔ اسے کیسے صاف کیا جاسکتا ہے؟ عروسہ یعقوب... گوجرانوالہ

اس پتیلی میں پانی بھردیں اور 2 کھانے کے چمچ میٹھا سوڈا شامل کرنے کے بعد ہلکی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ تین چار ابال آنے کے بعد چولہا بند کردیں اور دو تین گھنٹے کے بعد معمول کے مطابق دھولیں۔ آپ کی پتیلی بالکل صاف ہوجائے گی۔

ہم نے اپنے صحن میں کچھ پودے لگائے ہیں۔ جب خریدے تھے تو بالکل تازہ اور خوبصورت تھے۔ اب آہستہ آہستہ مرجھا رہے ہیں۔ کئی تو بالکل جل گئے ہیں۔ پانی بھی باقاعدگی سے ڈالتے ہیں لیکن ٹھیک ہونے کے بجائے مرجھا کر ختم ہوتے جارہے ہیں۔ پلیز میری مدد کیجئے۔ مجھے بہت شوق ہے کہ صحن میں پودے لگاؤں اور سبزہ نظر آئے؟ عائشہ امتیاز۔ ملتان

گھر کے صحن میں پودے لگانے کے لئے اس بات کا اندازہ لگائیں کہ وہاں دھوپ کتنی دیر کے لئے آتی ہے اور اگر زیادہ دیر دھوپ نہیں آتی تو پھر ایسے پودوں کا انتخاب کیجئے جو کہ کم دھوپ میں بھی پروان چڑھ سکتے ہیں۔ کسی بھی اچھی نرسری میں جاکر دیکھیں تو آپ معلوم کرسکیں گی کہ تین اقسام کے پودے دستیاب ہیں۔ ایک وہ جنہیں تیز دھوپ کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوسرے جو ہلکی دھوپ میں بھی اچھے رہتے ہیں۔ تیسری قسم ان پودوں کی ہے جو Indoor پودے کہلاتے ہیں۔ انہیں آپ کمروں اور برآمدوں میں بھی رکھ سکتی ہیں، کیونکہ ان کے لئے ٹیوب لائٹ اور بلب وغیرہ کی روشنی بھی کافی ہوتی ہے۔

پودوں کے مرجھانے کی دوسری وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ بسا اوقات صحن میں دھلے ہوئے کپڑے ڈوری پر ڈالے جاتے ہیں۔ ان سے گرنے والے پانی میں معمولی سی مقدار میں ڈٹرجنٹ یا صابن موجود ہو اور وہ پانی پودوں پر گرے تو پودے جل جاتے ہیں۔ پودوں کی ایک قسم کو موسمی پودے کہا جاتا ہے۔ جیسے گیندے، سورج مکھی، گل داؤدی وغیرہ میں لگے ہوئے پھول بہت خوبصورت لگتے ہیں، لیکن جونہی ان کا موسم ختم ہوتا ہے گملوں میں لگے پودے بھی ختم ہوجاتے ہیں۔ آپ اپنا شوق پورا کرنے کے لئے ابتداء میں منی پلانٹ اور پام (Palm) کے پودے لگائیں۔ پام کی بہت سی اقسام باآسانی دستیاب ہیں۔ جن میں سے اکثر کم دھوپ میں بھی سرسبز رہتی ہیں۔ گملوں کا خیال رکھئے، اگر آپ محسوس کریں کہ گملوں کی مٹی ہر وقت گیلی رہتی ہے تو پودے کو نکال کر گملے میں پانی کے نکاس کو چیک کرلیں۔ اگر وہ کسی وجہ سے بند ہے تو اسے کھول لیں اور اس پر ٹوٹے ہوئے گملے کی ٹھیکری رکھ کر دوبارہ پودا لگادیں۔ گملوں میں پانی ٹھہر جانے سے جڑیں گل جاتی ہیں اور پودے جل جاتے ہیں۔ لہٰذا اس کی دیکھ بھال ضروری ہے۔ ان عوامل پر توجہ دیجئے۔ جلد ہی آپ کا صحن ہرا ابھرا نظر آئے گا۔

گھر کے کام کاج میں میرے ہاتھوں کی جلد بہت سخت ہوگئی ہے۔ ہاتھوں کی صحیح دیکھ بھال کا کوئی طریقہ بھی بتادیں؟ لبنیٰ اسحاق... کراچی

برتن اور کپڑے دھونے کے دوران اس بات کا خیال رکھا کیجئے کہ ڈٹرجنٹ استعمال کرنے کے فوراً بعد کسی اچھے صابن یا ہینڈ واش سے ہاتھ دھو کر تولیے سے خشک کرلیں۔ دن میں کم از کم دو تین مرتبہ کولڈ کریم، ویسلین اور بالائی میں سے کوئی ایک چیز ہاتھوں پر لگائیں۔ گلیسرین ایک چائے کا چمچ، عرقِ گلاب (خالص) 4 کھانے کے چمچ اور ایک عدد لیموں کا رس ملاکر صاف ستھری بوتل میں فرج میں رکھئے اور رات کو سونے سے قبل ہاتھوں پر لگائیں۔

آپا ہمارے گھر کے ایک کمرے میں فرشی نشست ہے۔ جہاں موٹی دری پر چاندنی بچھی ہوئی ہے۔ اکثر اس پر دسترخوان وغیرہ بھی لگتا ہے۔ شاید اسی لئے وہاں پر ہیک سی ہوگئی ہے۔ مجھے کوئی اچھا سا مشورہ دیں؟ مدیحہ پرویز... رحیم یار خان

آپ مہینے میں کم از کم دو مرتبہ دری ہٹا کر فرش صاف کرنے کے بعد پانی میں 2،3 ٹیبل اسپون سفید سرکہ شامل کرکے اس آمیزے سے پونچھا لگوائیں اور ہوسکے تو دوپہر میں کھڑکیاں وغیرہ کھول کر کمرے کو دھوپ لگائیں۔ دری میں اگر ہیک محسوس ہوتی ہے تو چادر ہٹا کر دری پر ہلکا ہلکا میٹھا سوڈا چھڑک کر رات بھر کے لئے کمرہ بند کردیں۔ دن کے وقت برش یا سینکوں والی جھاڑو سے میٹھا سوڈا صاف کردیں۔

آپا ٹارٹ پیسٹری انڈے کے بغیر بنانا ممکن ہے؟ ویسے تو ٹھیک بنالیتی ہوں، لیکن کبھی اس کا ڈو بالکل نہیں سنبھلتا۔ بیلنا مشکل ہوجاتا ہے؟

صوفیہ سجاول... حیدرآباد

جی ہاں، بالکل ممکن ہے۔ بغیر انڈے کے ٹارٹ بنانے کے لئے آدھا کپ مکھن اچھی طرح ٹھنڈا

کرنے کے بعد چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اب ڈیڑھ پیالی میدہ، آدھائی اسپون بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں اور مکھن میں مکس کرلیں۔ ایک کپ پانی میں برف کے کیوبز ڈال کر رکھیں اور ایک ٹیبل اسپون ٹھنڈا پانی شامل کرنے کے بعد جلدی جلدی مکس کیجئے۔ جیسے ہی آمیزہ سٹ کر گول سی شکل میں آجائے، یہ تیار ہے۔ 3 سے 4 ٹیبل اسپون سے زیادہ پانی شامل مت کیجئے۔ اگر بیلنے میں دشواری ہو تو کچھ دیر فرج میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں اور اس کے بعد بیلیں۔ آپ چاہیں تو بٹر پیپر پر خشک میدہ چھڑک کر ڈو رکھیں۔ اس کے اوپر بھی تھوڑا میدہ چھڑکیں۔ اب دوسرا بٹر پیپر رکھ کر ہلکے ہاتھ سے بیل لیں۔
اس طرح آپ بغیر انڈہ استعمال کئے بہترین پائی کرسٹ تیار کرسکتی ہیں۔

آپا میرے نئے کٹلری سیٹ پر زنگ کے نشانات آگئے ہیں۔ یہ سیٹ اسٹین لیس اسٹیل کا ہے۔ سنک میں کسی اور چیز کی وجہ سے زنگ لگ گیا ہے۔ کئی مرتبہ صاف کیا، لیکن کامیابی نہیں ہوئی۔ نیا سیٹ ہے۔ جونے یا اسٹیل وول سے صاف نہیں کرنا چاہتی۔ اسکریچ پڑنے کا اندیشہ ہے؟
صنوبر نیس... ساہیوال

برابر مقدار میں میٹھا سوڈا اور لیموں کا رس ملا کر آمیزہ تیار کرلیں اور کٹلری پر اچھی طرح لگادیں اور آدھے گھنٹے کے بعد نرم اسفنج سے مل کر معمول کے مطابق دھولیں۔ تمام زنگ صاف ہوجائے گا۔

شام کے وقت ٹیوب لائٹ اور بلب وغیرہ پر پروانے اکٹھے ہونے لگتے ہیں۔ بچّوں کا گھر ہے۔ ہر وقت دوائی چھڑکنا ممکن نہیں۔ کوئی اور حل ہو تو ضرور بتادیں؟
آمنہ اشرف... کوئٹہ

پیاز کے سلائس کاٹ کر ایک پلیٹ میں ٹیوب لائٹ وغیرہ کے قریب رکھ دیا کیجئے اور خیال رکھئے کہ پانی پینے کھانے کے برتن اور اشیاء سب ڈھانپ کر رکھیں۔ کیونکہ پروانے ان میں گر جاتے ہیں اور صحت کے لئے خطرات پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔

آپا لائٹوں پر جو شیڈز لگے ہوئے ہوتے ہیں، انہیں صاف کرنے کا طریقہ بتادیں۔ ڈسٹنگ کروانے کے باوجود یہ کافی کالے لگنے لگے ہیں اور روشنی بھی مدھم ہوگئی ہے۔ کوئی ٹپ بتادیں؟ ناہید خان... راولپنڈی

اگر شیڈز واش ایبل ہیں تو انہیں اتروا کر برتن دھونے والے لیکویڈ ڈٹرجنٹ سے دھولیں۔ خشک کرنے کے بعد دوبارہ لگوادیں۔ بلب اور ٹیوب لائٹ بھی اچھی طرح صاف کروالیں۔ اس وجہ سے بھی روشنی مدھم ہوجاتی ہے۔

میں اکثر سویٹ ڈشز میں زعفران شامل کرتی ہوں۔ زعفران پہلے سے بھگو کر رکھ دینے کے باوجود وہ رنگ اور خوشبو نہیں دیتی اور نہ ہی ٹھیک طرح پھولتی ہے۔
فاطمہ بیگ۔ فیصل آباد

زعفران بھگو کر استعمال کرنا ہو تو اسے ہمیشہ ٹھنڈے دودھ یا پانی میں بھگوئیں اور اگر پیسنا چاہتی ہیں تو ہلکے گرم توے پر سینکنے کے بعد پیسیں۔ کسی بھروسے کی کمپنی یا دکاندار سے زعفران خریدیں۔ خالص زعفران کا رنگ اور خوشبو دونوں اچھے ہوتے ہیں۔

کون مہندی سے ہاتھوں پر مہندی لگوائی تھی غلطی سے ناخنوں پر نشان آگئے ہیں جو بہت بدنما لگتے ہیں میں چاہتی ہوں کہ انہیں صاف کرلوں اس کے لئے کوئی ٹوٹکہ بتا دیجئے۔
طاہرہ عالم... راولپنڈی

کسی بھی کیمیکل یا نیل پالش ریموور سے یہ نشان مٹائے نہیں جاسکیں گے جوں جوں ناخن بڑھتے جائیں گے انہیں تراشتی جایئے گا یہ شکایت ختم ہوجائے گی
اگر کسی تقریب میں شرکت کرنی ہو تو نیل پالش لگا کر وقتی طور پر ان نشانوں کو چھپایا جاسکتا ہے، کیونکہ بعد میں نیل پالش باآسانی Remove ہوجاتی ہے۔
نیل پالش ریموور گھر میں ضرور موجود ہو تو بوقت ضرورت نیل پالش اتاری جاسکتی ہے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن صدف ناز خلیل الرحمٰن (حیدرآباد، سندھ) نے حاصل کی۔
روٹی بیلنے سے قبل بیلن کو کچھ دیر فرج میں رکھ دیں اور پھر روٹی بیلیں اس طرح روٹیاں آسانی سے بن جائیں گی اور آٹا رولنگ بورڈ اور بیلن سے نہیں چپکتا۔
اس ماہ کے کونٹیسٹ میں مہوش پرویز۔ ملتان اور عائشہ عمر۔ لاہور رنرز اپ قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی ٹک ٹک کلیکشن۔

Helpline : 0800-32532
Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com
Website : www.daldafoods.com

بٹوارے کے دو تین سال بعد پاکستان اور ہندوستان کی حکومتوں کو خیال آیا کہ اخلاقی قیدیوں کی طرح پاگلوں کا تبادلہ بھی ہونا چاہئے۔ یعنی جو مسلمان پاگل، ہندوستان کے پاگل خانوں میں ہیں انہیں پاکستان پہنچا دیا جائے اور جو ہندو اور سکھ پاکستان کے پاگل خانوں میں ہیں انہیں ہندوستان کے حوالے کر دیا جائے۔

معلوم نہیں یہ بات معقول تھی یا غیر معقول بہرحال دانشمندوں کے فیصلے کے مطابق ادھر اُدھر اونچی سطح کی کانفرنسیں ہوئیں اور بالآخر ایک دن پاگلوں کے تبادلے کے لئے مقرر ہو گیا۔ اچھی طرح چھان بین کی گئی، وہ مسلمان پاگل جن کے لواحقین ہندوستان ہی میں تھے وہیں رہنے دیے گئے تھے جو باقی تھے ان کو سرحد پر روانہ کر دیا گیا۔ یہاں پاکستان میں چونکہ قریب قریب تمام ہندو سکھ جا چکے تھے اس لئے کسی کو رکھنے رکھانے کا سوال ہی نہ پیدا ہوا۔ جتنے ہندو سکھ پاگل تھے سب کے سب پولیس کی حفاظت میں سرحد پہنچا دیے گئے۔

ادھر کا معلوم نہیں، لیکن ادھر لاہور کے پاگل خانے میں جب اس تبادلے کی خبر پہنچی تو بڑی دلچسپ چہ میگوئیاں ہونے لگیں۔ ایک مسلمان پاگل جو بارہ برس سے ہر روز باقاعدگی کے ساتھ "زمیندار" پڑھتا تھا اس سے جب اس کے ایک دوست نے پوچھا "مولبی ساب، یہ پاکستان کیا ہوتا ہے" تو اس نے بڑی غور وفکر کے بعد جواب دیا "ہندوستان میں ایک ایسی جگہ ہے جہاں استرے بنتے ہیں۔"

یہ جواب سن کر اس کا دوست مطمئن ہو گیا۔

اس طرح ایک سکھ پاگل نے ایک دوسرے سکھ پاگل سے پوچھا "سردار جی ہمیں ہندوستان کیوں بھیجا جا رہا ہے ہمیں تو وہاں کی بولی نہیں آتی۔"

دوسرا مسکرایا "مجھے تو ہندوستوڑوں کی بولی آتی ہے... ہندوستانی بڑے شیطانی آکڑ آکڑ پھرتے ہیں.."

ایک دن نہاتے نہاتے ایک مسلمان پاگل نے "پاکستان زندہ باد" کا نعرہ اس زور سے بلند کیا کہ فرش پر پھسل کر گرا اور بے ہوش ہو گیا۔

بعض پاگل ایسے بھی تھے جو پاگل نہیں تھے، ان میں اکثریت ایسے قاتلوں کی تھی جن کے رشتہ داروں نے افسروں کو دے دلا کر پاگل خانے بھجوا دیا تھا کہ پھانسی کے پھندے سے بچ جائیں۔ یہ کچھ کچھ سمجھتے تھے کہ ہندوستان کیوں تقسیم ہوا ہے اور یہ پاکستان کیا ہے۔ لیکن صحیح واقعات سے وہ بھی بے خبر تھے۔ اخباروں سے کچھ پتا نہیں چلتا تھا اور پہرہ دار سپاہی اَن پڑھ اور جاہل تھے۔ ان کی گفتگو سے بھی وہ کوئی نتیجہ برآمد نہیں کر سکتے تھے۔ ان کو صرف اتنا معلوم تھا کہ ایک آدمی محمد علی جناح ہے، جس کو قائداعظم کہتے ہیں، اس نے مسلمانوں کے لئے ایک علیحدہ ملک بنایا ہے، جس کا نام پاکستان ہے۔ یہ کہاں ہے، اس کا محلِ وقوع کیا ہے، اس کے متعلق وہ کچھ نہیں جانتے تھے۔ یہی وجہ ہے کہ پاگل خانے میں وہ سب پاگل جن کا دماغ پوری طرح ماؤف نہیں ہوا تھا اس مخمصے میں گرفتار تھے کہ وہ پاکستان میں ہیں یا ہندوستان میں۔ اگر ہندوستان میں ہیں تو پاکستان کہاں ہے، اگر وہ پاکستان میں ہیں تو کیسے ہو سکتا ہے کہ وہ کچھ عرصہ پہلے یہیں رہتے ہوئے بھی ہندوستان میں تھے۔

ایک پاگل تو پاکستان اور ہندوستان اور ہندوستان اور پاکستان کے چکر میں کچھ ایسا گرفتار ہوا کہ اور زیادہ پاگل ہو گیا۔ جھاڑو دیتے دیتے ایک دن درخت پر چڑھ گیا اور ٹہنی پر بیٹھ کر دو گھنٹے مسلسل تقریر کرتا رہا جو پاکستان اور ہندوستان کے نازک مسئلے پر تھی۔ سپاہیوں نے اسے نیچے اترنے کو کہا تو وہ اور اوپر چڑھ گیا، ڈرایا دھمکایا تو اس نے کہا "میں ہندوستان میں رہنا چاہتا ہوں نہ پاکستان میں.. میں اس درخت ہی پر رہوں گا۔"

بڑی مشکلوں کے بعد جب اس کا دورہ سرد پڑا تو وہ نیچے اترا اور اپنے ہندو سکھ دوستوں سے گلے مل مل کر رونے لگا۔ اس خیال سے اس کا دل بھر آیا تھا کہ وہ اسے چھوڑ کر ہندوستان چلے جائیں گے۔

ایم ایس سی پاس ریڈیو انجینئر جو مسلمان تھا اور دوسرے پاگلوں سے بالکل الگ تھلگ باغ کی ایک خاص روش پر سارا دن خاموش ٹہلتا رہتا تھا میں یہ تبدیلی نمودار ہوئی کہ اس نے تمام کپڑے اتار کر دفعدار کے حوالے کر دیے اور ننگ دھڑنگ سارے باغ میں چلنا پھرنا شروع کر دیا۔

چنیوٹ کے ایک موٹے مسلمان پاگل نے جو مسلم لیگ کا سرگرم رکن رہ چکا تھا اور دن میں پندرہ سولہ مرتبہ نہایا کرتا تھا یک لخت یہ عادت ترک کر دی۔ اس کا نام محمد علی جناح تھا۔ چنانچہ اس نے ایک دن اپنے جنگلے میں اعلان کر دیا کہ وہ قائداعظم محمد علی جناح ہے۔ اس کی دیکھا دیکھی ایک سکھ پاگل ماسٹر تارا سنگھ بن گیا، قریب تھا کہ اس جنگلے میں خون خرابہ ہو جائے، مگر دونوں کو خطرناک پاگل قرار دے کر علیحدہ علیحدہ بند کر دیا گیا۔

لاہور کا ایک نوجوان ہندو وکیل تھا، جو محبت میں ناکام ہو کر پاگل ہو گیا تھا۔ اس نے سنا کہ امرتسر ہندوستان میں چلا گیا ہے تو اسے بہت دکھ ہوا۔ اسی شہر کی ایک ہندو لڑکی سے اسے محبت ہوئی تھی۔ گو اس نے اس وکیل کو ٹھکرا دیا تھا، مگر دیوانگی کی حالت میں بھی وہ اس کو نہیں بھولا تھا۔ چنانچہ وہ ان تمام ہندو اور مسلم لیڈروں کو گالیاں دیتا تھا جنہوں نے مل ملا کر ہندوستان کے دو ٹکڑے کر دیے۔ اس کی محبوبہ ہندوستانی بن گئی اور وہ پاکستانی۔

جب تبادلے کی بات شروع ہوئی تو وکیل کو کئی پاگلوں نے سمجھایا کہ وہ دل برا نہ کرے، اس کو ہندوستان بھیج دیا جائے گا۔ اس ہندوستان میں جہاں اس کی محبوبہ رہتی ہے، مگر وہ لاہور چھوڑنا نہیں چاہتا تھا۔ اس لیے کہ اس کا خیال تھا کہ امرتسر میں اس کی پریکٹس نہیں چلے گی۔

یورپین وارڈ میں دو اینگلو انڈین پاگل تھے۔ ان کو جب معلوم ہوا کہ ہندوستان کو آزاد کر کے انگریز چلے گئے ہیں تو ان کو بہت صدمہ ہوا۔ وہ چھپ چھپ کر گھنٹوں آپس میں اس اہم مسئلے پر گفتگو کرتے رہتے کہ پاگل خانے میں اب ان کی حیثیت کس قسم کی ہوگی۔ یورپین وارڈ رہے گا یا اڑا دیا جائے گا۔ بریک فاسٹ ملا کرے گا یا نہیں۔ انہیں ڈبل روٹی کے بجائے بلڈی انڈین چپاتی تو زہر مار نہیں کرنا پڑے گی۔

ایک سکھ تھا جس کو پاگل خانے میں داخل ہوئے پندرہ برس ہو چکے تھے۔ ہر وقت اس کی زبان سے یہ عجیب و غریب الفاظ سننے میں آتے تھے "اوپڑ دی گڑگڑ دی اینکس دی بے دھیانا دی منگ دی دال آف دی لالٹین"۔ دن کو سوتا تھا نہ رات کو۔ پہرہ داروں کا یہ کہنا تھا کہ پندرہ برس کے طویل عرصے میں وہ ایک لمحے کے لئے بھی نہیں سویا، لیٹتا بھی نہیں تھا۔ البتہ کبھی کبھی کسی دیوار کے ساتھ ٹیک لگا لیتا تھا۔ ہر وقت کھڑا رہنے سے اس کے پاؤں سوج گئے تھے۔ پنڈلیاں بھی پھول گئی تھیں، مگر اس جسمانی تکلیف کے باوجود لیٹ کر آرام نہیں کرتا تھا۔ ہندوستان پاکستان اور پاگلوں کے تبادلے کے متعلق جب کبھی پاگل خانے میں گفتگو ہوتی تھی تو وہ غور سے سنتا تھا۔ کوئی اس سے پوچھتا کہ اس کا کیا خیال ہے تو وہ بڑی سنجیدگی سے جواب دیتا "اوپڑ دی گڑ گڑ دی اینکس دی بے دھیانا دی منگ دی دال آف دی پاکستان گورنمنٹ۔"

لیکن بعد میں آف دی پاکستان گورنمنٹ کی جگہ اوف دی ٹوبہ ٹیک سنگھ گورنمنٹ نے لے لی اور اس نے دوسروں پاگلوں سے پوچھنا شروع کر دیا کہ ٹوبہ ٹیک سنگھ کہاں ہے۔ جہاں کا وہ رہنے والا ہے۔ لیکن کسی کو بھی معلوم نہیں تھا کہ وہ پاکستان میں ہے ہندوستان میں۔ جو بتانے کی کوشش کرتے تھے وہ خود اس الجھاؤ میں گرفتار ہو جاتے تھے کہ سیالکوٹ پہلے ہندوستان میں تھا پر اب سنا ہے کہ پاکستان میں ہے۔ کیا پتا ہے کہ لاہور جو اب پاکستان میں ہے کل ہندوستان میں چلا جائے یا سارا ہندوستان ہی پاکستان بن جائے اور یہ بھی کون سینے پر ہاتھ رکھ کر کہہ سکتا تھا کہ ہندوستان اور پاکستان دونوں کسی دن سرے سے غائب ہو جائیں گے۔

اس سکھ پاگل کے کیس چھدرے ہو کر بہت مختصر رہ گئے تھے، چونکہ بہت کم نہاتا تھا اس لئے داڑھی اور سر کے بال آپس میں جم گئے تھے۔ جس کے باعث اس کی شکل بڑی بھیانک ہو گئی تھی، مگر آدمی بے ضرر تھا۔ پندرہ برسوں میں اس نے کبھی کسی سے جھگڑا فساد نہیں کیا تھا۔ پاگل خانے کے جو پرانے ملازم تھے وہ اس کے متعلق اتنا جانتے تھے کہ ٹوبہ ٹیک سنگھ میں اس کی کئی زمینیں تھیں۔ اچھا کھاتا پیتا زمیندار تھا کہ اچانک دماغ الٹ گیا۔ اس کے رشتے دار لوہے کی موٹی موٹی زنجیروں میں اسے باندھ کر لائے اور پاگل

بشن سنگھ نے مرونڈوں کی پوٹلی لے کر پاس کھڑے سپاہی کے حوالے کر دی اور فضل دین سے پوچھا "ٹوبہ ٹیک سنگھ کہاں ہے۔"

خانے میں داخل کرا گئے۔
مہینے میں ایک بار ملاقات کے لئے یہ لوگ آتے تھے اور اس کی خیر خیریت دریافت کر کے چلے جاتے تھے۔ ایک مدت تک یہ سلسلہ جاری رہا، پر جب پاکستان، ہندوستان کی گڑبڑ شروع ہوئی، ان کا آنا بند ہو گیا۔
اس کا نام بشن سنگھ تھا، مگر سب اسے ٹوبہ ٹیک سنگھ کہتے تھے۔ اس کو یہ یقیناً معلوم نہیں تھا کہ دن کون سا ہے، مہینہ کون سا ہے یا کتنے سال بیت چکے ہیں۔ لیکن ہر مہینے جب اس کے عزیز و اقارب اس سے ملنے کے لئے آتے تھے تو اسے اپنے آپ پتا چل جاتا تھا۔ چنانچہ وہ دفعدار سے کہتا کہ اس کی ملاقات آ رہی ہے۔ اس دن وہ اچھی طرح نہاتا، بدن پر خوب صابن گھستا اور سر میں تیل لگا کر کنگھا کرتا، اپنے کپڑے جو وہ کبھی استعمال نہیں کرتا تھا نکلوا کے پہنتا اور یوں سج بن کر ملنے والوں کے پاس جاتا۔ وہ اس سے کچھ پوچھتے تو وہ خاموش رہتا یا کبھی کبھار "اوپڑدی گڑ گڑ دی اینکس دی بے دھیانا دی منگ دی دال آف دی لالٹین" کہہ دیتا۔
اس کی ایک لڑکی تھی جو ہر مہینے ایک انگلی بڑھتی بڑھتی پندرہ برسوں میں جوان ہو گئی تھی۔ بشن سنگھ اس کو پہچانتا نہیں تھا۔ وہ بچی تھی جب بھی اپنے باپ کو دیکھ کر روتی تھی، جوان ہوئی تب بھی اس کی آنکھوں سے آنسو بہتے تھے۔
پاکستان اور ہندوستان کا قصہ شروع ہوا تو اس نے دوسروں پاگلوں سے پوچھنا شروع کیا کہ ٹوبہ ٹیک سنگھ کہاں ہے۔ جب اطمینان بخش جواب نہ ملا تو اس کی کرید دن بدن بڑھتی گئی۔ اب ملاقات بھی نہیں آتی تھی۔ پہلے تو اسے اپنے آپ پتا چل جاتا تھا کہ ملنے والے آ رہے ہیں، پر اب جیسے اس کے دل کی آواز بھی بند ہو گئی تھی۔ جو اسے ان کی آمد کی خبر دے دیا کرتی تھی۔
اس کی بڑی خواہش تھی کہ وہ لوگ آئیں جو اس سے ہمدردی کا اظہار کرتے تھے اور اس کے لئے پھل، مٹھائیاں اور کپڑے لاتے تھے۔ وہ اگر ان سے پوچھتا کہ ٹوبہ ٹیک سنگھ کہاں ہے تو وہ یقیناً اسے بتا دیتے کہ پاکستان میں ہے یا ہندوستان میں، کیونکہ اس کا خیال تھا کہ وہ ٹوبہ ٹیک سنگھ ہی سے آتے ہیں، جہاں ان اس کی زمینیں ہیں۔
پاگل خانے میں ایک پاگل ایسا بھی تھا جو خود کو خدا کہتا تھا۔ اس سے جب ایک روز بشن سنگھ نے پوچھا کہ ٹوبہ ٹیک سنگھ پاکستان میں ہے یا ہندوستان میں تو اس نے حسب عادت قہقہہ لگا اور کہا "وہ پاکستان میں ہے نہ ہندوستان میں، اس لئے کہ ہم نے ابھی تک حکم نہیں دیا۔"
بشن سنگھ نے اس خدا سے کئی مرتبہ بڑی منت سماجت سے کہا کہ وہ حکم دے دے تاکہ جھنجھٹ ختم ہو، مگر وہ بہت مصروف تھا اس لئے کہ اسے اور بے شمار حکم دینے تھے۔ ایک دن یہ تنگ آ کر اس پر برس پڑا "اوپڑدی گڑ گڑ دی اینکس دی بے دھیانا دی منگ دی دال آف واہے گورو جی دا خالصہ اینڈ واہے گورو جی کی فتح.. جو بولے سو نہال ست سری اکال۔"
اس کا شاید مطلب یہ تھا کہ تم مسلمانوں کے خدا ہو، سکھ کے خدا ہوتے تو ضرور میری سنتے۔
تبادلے سے کچھ دن پہلے ٹوبہ ٹیک سنگھ کا ایک مسلمان جو اس کا دوست تھا، ملاقات کے لئے آیا۔ پہلے وہ کبھی نہیں آیا تھا۔ جب بشن سنگھ نے اسے دیکھا تو ایک طرف ہٹ گیا اور واپس جانے لگا، مگر سپاہیوں نے اسے روکا "یہ تم سے ملنے آیا ہے، تمہارا دوست فضل دین ہے۔"
بشن سنگھ نے فضل دین کو ایک نظر دیکھا اور کچھ بڑبڑانے لگا۔ فضل دین نے آگے بڑھ کر اس کے کندھے پر ہاتھ رکھا "میں بہت دنوں سے سوچ رہا تھا کہ تم سے ملوں، لیکن فرصت ہی نہ ملی، تمہارے سب آدمی خیریت سے ہندوستان چلے گئے تھے۔
مجھ سے جتنی مدد ہو سکی میں نے کی، تمہاری بیٹی روپ کور.. "
وہ کچھ کہتے کہتے رک گیا.. بشن سنگھ کچھ یاد کرنے لگا "بیٹی روپ کور"
فضل دین نے رک رک کر کہا ہاں".. وہ.. وہ بھی ٹھیک ٹھاک ہے، ان کے ساتھ ہی چلی گئی تھی۔"
بشن سنگھ خاموش رہا۔ فضل دین نے کہنا شروع کیا "انہوں نے مجھ سے کہا تھا کہ تمہاری خیر خیریت پوچھتا رہوں، اب میں نے سنا ہے کہ تم ہندوستان جا رہے ہو، بھائی بلبیر سنگھ اور بھائی وَدھاوا سنگھ سے میرا اسلام کہنا اور بہن امرت کور سے بھی... بھائی بلبیر سے کہنا فضل دین راضی خوشی ہے... وہ بھوری بھینسیں جو وہ چھوڑ گئے تھے ان میں سے ایک نے کٹا دیا ہے، دوسری کے کٹی ہوئی تھی، پر وہ چھ دن کی ہو کے مر گئی.. اور... میرے لائق جو خدمت ہو کہنا، میں ہر وقت تیار ہوں اور یہ تمہارے لئے تھوڑے سے مرونڈے لایا ہوں۔"
بشن سنگھ نے مرونڈوں کی پوٹلی لے کر پاس کھڑے سپاہی کے حوالے کر دی اور فضل دین سے پوچھا "ٹوبہ ٹیک سنگھ کہاں ہے۔"
فضل دین نے قدرے حیرت سے کہا "کہاں ہے.. وہیں ہے جہاں تھا۔"
بشن سنگھ نے پھر پوچھا "پاکستان میں یا ہندوستان میں؟"
"ہندوستان.. نہیں نہیں پاکستان میں" فضل دین بوکھلا سا گیا۔
بشن سنگھ بڑبڑاتا چلا گیا "اوپڑدی گڑ گڑ دی اینکس دی بے دھیانا دی منگ دی دال آف دی پاکستان اینڈ ہندوستان آف دی در فٹے منہ"
تبادلے کی تیاریاں مکمل ہو چکی تھیں۔ اِدھر سے اُدھر آنے والے پاگلوں کی فہرستیں پہنچ گئی تھیں اور تبادلے کا بھی دن مقرر ہو چکا تھا۔

سخت سردیاں تھیں، جب لاہور کے پاگل خانے سے ہندو سکھ پاگلوں سے بھری ہوئی لاریاں پولیس کے محافظ دستے کے ساتھ روانہ ہوئیں۔ متعلقہ افسر بھی ہمراہ تھے۔ واہگہ کے بورڈ پر طرفین کے سپرنٹنڈنٹ ایک دوسرے سے ملے اور ابتدائی کارروائی ختم ہونے کے بعد تبادلہ شروع ہو گیا، جو رات بھر جاری رہا۔
پاگلوں کو لاریوں سے نکالنا اور ان کو دوسرے افسروں کے حوالے کرنا بڑا کٹھن کام تھا۔ بعض تو باہر نکلتے ہی نہیں تھے۔ جو نکلنے پر رضامند ہوتے تھے ان کو سنبھالنا مشکل ہو جاتا تھا، کیونکہ اِدھر اُدھر بھاگ اٹھتے تھے۔ جو ننگے تھے ان کو کپڑے پہنائے جاتے تو وہ پھاڑ کے اپنے تن سے جدا کر دیتے۔ کوئی گالیاں بک رہا ہے، کوئی گا رہا ہے، آپس میں لڑ جھگڑ رہے ہیں، رو رہے ہیں، بلک رہے ہیں، کان پڑی آواز سنائی نہیں دیتی تھی.. پاگل عورتوں کا شور و غوغا الگ تھا اور سردی اتنی تھی کہ دانت سے دانت بج رہے تھے۔

وہ اچھا کھاتا پیتا زمیندار تھا کہ اچانک دماغ الٹ گیا۔ اس کے رشتے دار لوہے کی موٹی موٹی زنجیروں میں باندھ کر لائے

پاگلوں کی اکثریت اس تبادلے کے حق میں نہیں تھی، اس لئے کہ ان کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ انہیں اپنی جگہ سے اکھاڑ کر کہاں پھینکا جا رہا ہے۔ وہ چند جو کچھ سوچ سمجھ سکتے تھے "پاکستان زندہ باد" اور پاکستان مردہ باد" کے نعرے لگا رہے تھے۔ دو تین مرتبہ فساد ہوتے ہوتے بچا، کیونکہ بعض مسلمانوں اور سکھوں کو یہ نعرے سن کر طیش آ گیا تھا۔ جب بشن سنگھ کی باری آئی اور واہگہ کے اس پار متعلقہ افسر اس کا نام رجسٹر میں درج کرنے لگا تو اس نے پوچھا "ٹوبہ ٹیک سنگھ کہاں ہے.. پاکستان میں یا ہندوستان میں؟"
متعلقہ افسر ہنسا "پاکستان میں۔"
یہ سن کر بشن سنگھ اچھل کر ایک طرف ہٹا اور دوڑ کر اپنے باقی ماندہ ساتھیوں کے پاس پہنچ گیا۔ پاکستانی سپاہیوں نے اسے پکڑ لیا اور دوسری طرف لے جانے لگے، مگر اس نے چلنے سے انکار کر دیا "ٹوبہ ٹیک سنگھ یہاں ہے.. اور زور زور سے چلانے لگا اوپڑدی گڑ گڑ دی اینکس دی بے دھیانا دی منگ دی دال آف ٹوبہ ٹیک سنگھ اینڈ پاکستان۔"
اسے بہت سمجھایا گیا کہ دیکھو اب ٹوبہ ٹیک سنگھ ہندوستان میں چلا گیا ہے.. اگر نہیں گیا تو اسے فوراً وہاں بھیج دیا جائے گا، مگر وہ نہ مانا۔ جب اس کو زبردستی دوسری طرف لے جانے کی کوشش کی گئی تو وہ درمیان میں ایک جگہ اس انداز میں اپنی سوجی ہوئی ٹانگوں پر کھڑا ہو گیا جیسے اب اسے کوئی طاقت وہاں سے نہیں ہلا سکے گی۔
آدمی چونکہ بے ضرر تھا اس لئے اس سے مزید زبردستی نہ کی گئی۔ اس کو وہیں کھڑا رہنے دیا گیا اور تبادلے کا باقی کام ہوتا رہا۔
سورج نکلنے سے پہلے ساکت و صامت بشن سنگھ کے حلق سے ایک فلک شگاف چیخ نکلی.. اِدھر اُدھر کئی افسر دوڑے آئے اور دیکھا کہ وہ آدمی جو پندرہ برس تک دن رات اپنی ٹانگوں پر کھڑا رہا تھا اوندھے منہ لیٹا ہے۔ اِدھر خاردار تاروں کے پیچھے ہندوستان تھا، اُدھر ویسے ہی تاروں کے پیچھے پاکستان۔ درمیان میں زمین کے اس ٹکڑے پر جس کا کوئی نام نہیں تھا ٹوبہ ٹیک سنگھ پڑا تھا۔

ستارہ سی آنکھیں... کلیوں سا روپ

ملئے نازیہ ملک سے

گلیمر کی دنیا سے تعلق رکھنے والے گو کہ بھیڑ سے دُور اپنی دنیا بسائے رکھتے ہیں، لیکن دُور بیٹھے لوگ ان کی زندگیوں میں جھانکنا چاہتے ہیں۔ ستارے لاکھ گلہ کریں کہ ہماری ذاتی زندگی سے کوئی پردہ کیوں اٹھاتا ہے، لیکن لوگ اُن کے قریب آنے کے لئے وہ تمام چھوٹی چھوٹی باتیں پوچھنا چاہتے ہیں جن سے مل کر وہ ستارے کہلاتے ہیں۔ یہ عام سی بات ہے کوئی فلسفہ نہیں کہ دل میں بسنے والے فنکاروں سے ہر کوئی ملنا چاہتا ہے۔ انہیں قریب سے دیکھنا چاہتا ہے۔
نازیہ ملک پچھلے آٹھ برسوں سے شوبز میں ہیں۔ کیریئر کی ابتداء ڈرامے سے کی، مگر چند ہی دنوں میں وہ شعبہ چھوڑ کر میزبانی کے شعبے میں آ گئیں۔ آج کل آپ انہیں مختلف کوکنگ شوز کی میزبانی کرتے دیکھ رہے ہیں۔

"کیا لگتا ہے کہ جب بیک وقت میک اپ آرٹسٹ، شیف، ڈیزائنر اور میزبان کہلاتی ہیں۔ خود اپنا تعارف کیسے کرائیں گی؟"

"میرا خیال ہے میں میزبان کے علاوہ بھی چند ایک شعبوں میں مہارت رکھتی ہوں تو میرا تعارف ہمہ صفت شخصیت کے طور پر ہونا چاہئے۔"

"اب تک ٹیلی ویژن پر یادگار پروگرام؟"

"کوکنگ شوز کی میزبانی اور پہلا پروگرام 'لذت کی جان' یہ برانڈڈ پروگرام تھا۔"

"آپ کی عمدہ صلاحیت..."

"میرا ہمدرد اور مخلص ہونا۔"

"آپ کے مزاج اور رومینس کا تصور، کہیں تال میل بنتا ہے؟"

"جھیل کنارے، پہاڑوں سے پھوٹتے چشمے اور جھرنوں کا بہتا پانی، ہریالی، بہت ساری موم بتیاں اور مدھم سی روشنی۔"

"اور کوئی ساتھی نہیں..."

"نہیں ابھی نہیں۔"

"کس ڈیزائنر کا لباس پہننا پسند کرتی ہیں؟"

"کئی نامور ڈیزائنرز کے ساتھ ساتھ میں اپنے کپڑے بھی پہنتی ہوں۔"

"جنسِ مخالف میں آپ کیسی عادات رکھنے والوں کو پسند کرتی ہیں؟"

"ایماندار، وفادار، محبت کرنے والے اور خوبصورت لوگ کسے بُرے لگتے ہیں۔"

"اپنی کس عادت سے آپ تنگ آ چکی ہیں؟"

"میں تو لوگوں کا بہت خیال رکھنے والی ہوں کیا اسے خراب عادت کہا جا سکتا ہے؟"

"مگر کچھ لوگ اچھے بھی تو نہیں لگتے وہ کیسے ہوتے ہیں؟"

"منافق اور جھوٹ بولنے والے، لہجے اور تاثرات انسان کی زبان ہوتے ہیں۔"

"کیسے لوگوں کی کمپنی اچھی لگتی ہے؟"

"دوستوں اور قریبی رشتے داروں کی۔"

"کس بات سے خوف آتا ہے؟"

"کوئی آڑا وقت ہو اور دوست ساتھ چھوڑ جائیں۔"

"کیا آپ کو فضول خرچ کہا جا سکتا ہے؟"

"نہیں، میں سب سے پہلے بجٹ بناتی ہوں پھر بازار کا رُخ کرتی ہوں۔"

"آپ کے پسندیدہ برینڈز کون سے ہیں؟"

"Channel, Valentino اور Georgio Armani"

"کیا آپ سوشل ہیں؟"

"بے شک ہوں۔"

"چھٹیاں کیسے گزارنا پسند کرتی ہیں؟"

"باہر کھانا کھا لینا اور کوئی مشہور فلم دیکھ لینا اور کیا۔"

تیل ہے کہ سونا یا سونے جیسا تیل

یہ بیوٹی آئل تھکان دور کر کے جلد کو نکھار دیتے ہیں

صفورہ خیری

بالوں کی دیکھ بھال اور نگہداشت کا مرحلہ ہو یا جسم کی مالش اور مساج کی ضرورت ہو ہمیں تیل ہی کی طلب ہوتی ہے۔

عام طور پر مفروضوں کو ذہن میں محفوظ کرلیا جاتا ہے کہ بھلا تیل بھی کہیں جلد کی گہرائی تک صفائی کر سکتے ہیں! یہ تو جلد کو روغنی کر دیں گے۔

کلینزنگ آئلز

حقیقت یہ ہے کہ اچھے اور معیاری تیل قدرت کا انمول تحفہ ہوتے ہیں۔ ان میں موجود اجزاء بالوں اور جلد کی قدرتی حفاظت بھی کرتے ہیں اور ہر جلد کے لئے موزوں ہو سکتے ہیں۔ ان میں کلینزنگ آئل کی اہمیت مسلمہ یوں ہے کہ یہ میک اپ کے اثرات اور آلودہ جلد کو گہرائی تک صاف کرتا ہے۔ مسامات میں جمی گرد کو نرمی سے زائل کرنے کا عمل تیل ہی کے مساج سے ممکن ہے۔

فیشل آئلز

کہا جاتا ہے کہ روغنی جلد کے مالک افراد انہیں استعمال کرنے سے نقصان اٹھائیں گے، فائدے کی توقع کم ہی ہے۔ یہ مفروضہ درست یوں نہیں کہ فیشل آئلز کی ہمہ صفتی یعنی کئی مقاصد کے لئے استعمال ہونے کا علم بہت کم لوگوں کو ہے۔ ان مخصوص تیلوں میں نامیاتی پودوں کے اجزاء شامل کئے جاتے ہیں۔ بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات، جلد کی بے رونقی، خشکی اور چھائیوں کے خاتمے کے لئے نہایت موزوں ہیں۔ اگر جلد کے روغن غیر متوازن ہوں تو یہ تیل نمی کو متوازن کر دیتے ہیں۔ اپنی بیوٹیشن سے ایزنشیل آئلز ہی کی طلب کریں۔ خاص کر فیشل کرانے سے پہلے تسلی کرلیا کریں کہ آپ کے لئے کس ایزنشیل آئل کو موزوں سمجھا گیا ہے اور کیا یہ آپ کو سوٹ کرے گا؟

ہیئر آئلز

تیل سے چپڑے بال شخصیت کا حسن غارت کر دیتے ہیں۔ یہ مفروضہ بھی حقیقت سے میل نہیں کھاتا۔ اتنا ہی یاد رکھیں کہ پچھلے وقتوں کی خواتین کی لمبی اور گھنی چوٹیاں اسی تیل لگانے کی وجہ سے ہوا کرتی تھیں۔ سر کی جلد میں تیل جذب ہو جائے تو خشکی جیسے مضر اثرات سے بچاؤ ہوتا ہے۔ اس طرح بال کھردرے نہیں رہتے، دوشاخے نہیں ہوتے اور گرنا بند ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اعصابی اور دماغی تناؤ بھی زائل ہو جاتا ہے۔ بے خوابی کی شکایت ختم ہوتی ہے۔

> فیشل آئل جلد کی بے رونقی، خشکی کے لئے نہایت موزوں ہیں یہ جلد کی نمی کو متوازن کر دیتے ہیں

باڈی آئلز

متوسط اور زیریں طبقے میں ان تیلوں کا استعمال صرف شادی سے پہلے میک اوور کے طور پر کیا جاتا ہے اور بعد ازاں ضروری نہیں سمجھا جاتا جسم کے ڈھکے ہوئے حصوں پر کسی پرانی چوٹ کے نشان ہوں یا بیماری کے، یہ باڈی آئلز ان تمام خرابیوں اور خاص کر جلد کی خشکی کو دور کر کے لچک دیتے ہیں۔ نرم و ملائم اور بے داغ جلد کے لئے ان باڈی آئلز سے خود مساج کیجئے یا بیوٹیشن سے مدد لیجئے، یقیناً بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ اس طرح جسمانی عیوب تو دور ہوتے ہی ہیں ساتھ ہی ساتھ اعصابی اور جسمانی تھکان بھی زائل ہو جاتی ہے۔ روشن، تابناک اور ملائمیت کا احساس دیتا جسم شخصیت کو نکھار بھی دیتا ہے اور خوشگوار تاثر بھی اور آپ رہتی ہیں تا دیر تر و تازہ!

گوری رنگت، خوبصورتی کا روایتی تصوّر

وائٹننگ کریمیں جلد کے لئے کس قدر مؤثر ہوتی ہیں؟

ایسے ایک نہیں کئی اشتہار نظر سے گزرتے ہیں۔"ایک بزنس مین کے لئے 22 سالہ سرخ وسفید اور طویل قامت والی دوشیزہ کا رشتہ درکار ہے۔" شادی کے لئے دیے گئے اشتہاروں میں ذات برادری خاندان کے ساتھ ساتھ لڑکیوں کی جلد، رنگت اور نقوش کا ذکر مشروط ہوتا ہے۔ یعنی خوش شکلی دیگر خوبیوں پر غالب آجاتی ہے۔ لڑکے کی شکل وصورت اور رنگت نہیں روزگار، تعلیم اور ترقی کے مواقع دیکھے جاتے ہیں، لیکن اگر تان ٹوٹتی ہے تو لڑکی کی گوری یا سانولی رنگت پر۔

گوری رنگت کا پہلا جواز

دراصل گورے برِصغیر ہندوپاک پر سو برس حکومت کر کے گئے ہیں۔ بلاشبہ انہوں نے فنِ تعمیرات اور قانون سازی میں ہماری خاص رہنمائی کی ہے۔ لیکن ان کی باقیات میں گوری رنگت کا جنون ہم پر اب بھی طاری ہے۔ ہم اس تاثر سے باہر نہیں نکل سکے۔ گوری چمڑی کا فلسفہ سمجھ سے باہر ہے، لیکن عملاً ہم خواتین بھی جب بہو کی تلاش میں نکلتی ہیں تو ہماری پہلے چوائس گوری رنگت ہی ہوتی ہے۔

میڈیا کا قصور

کہا جاتا ہے کہ ہمارا میڈیا بھی اسی رجحان کو فروغ دے رہا ہے۔ رنگت بہتر بنانے سے زیادہ گورا کرنے کی تحریک میڈیا ہی سے مل رہی ہے۔ ہزاروں اقسام کی وائٹننگ اور فیئرنس کریمیں مارکیٹ میں دستیاب ہونے لگی ہیں اور مشتہرین اپنی پراڈکٹ کو دوسروں سے بہتر ظاہر کرنے کے لئے ایڑی چوٹی کا زور لگا رہے ہیں۔

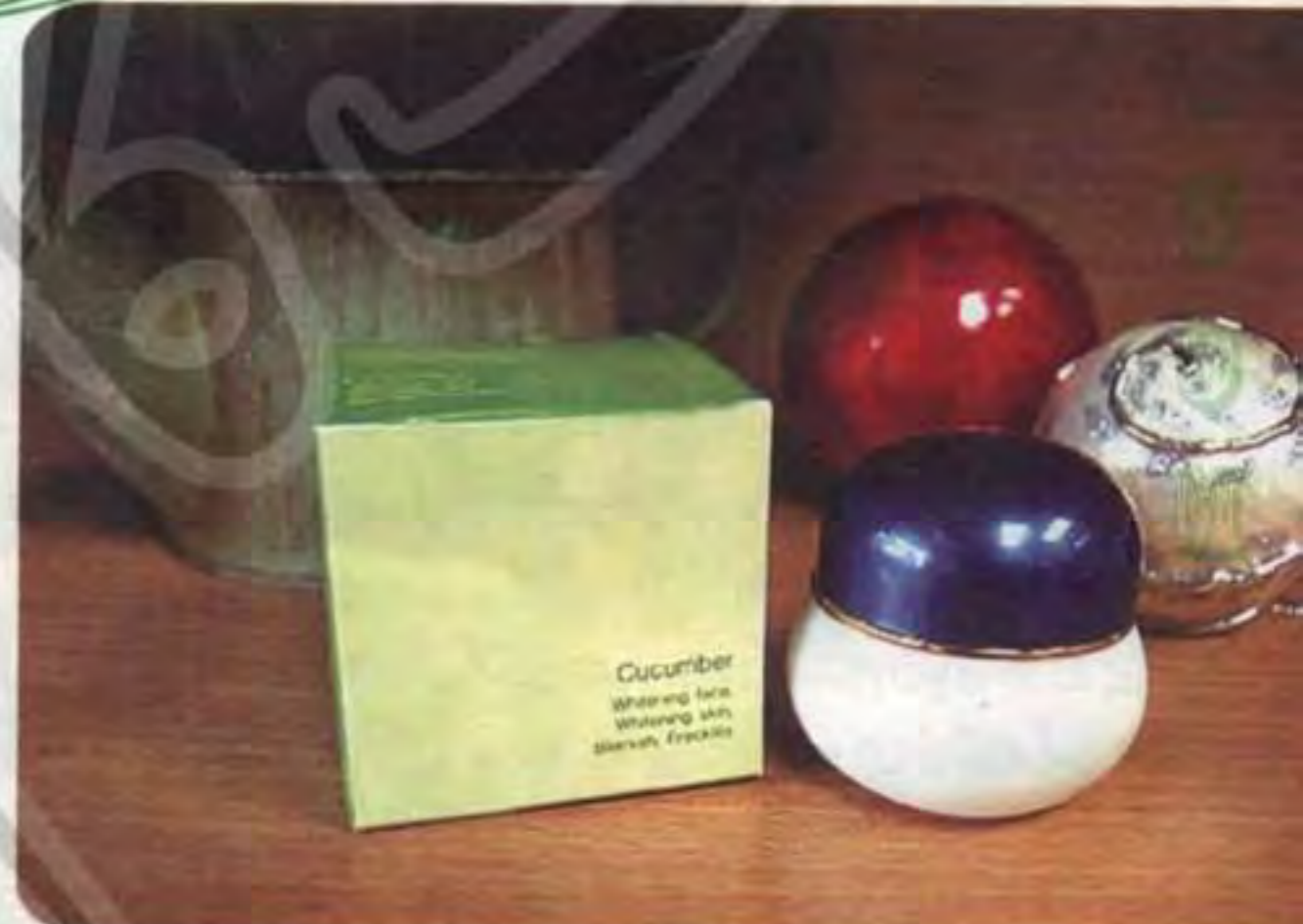
کوئی بھی کریم جادوگر کیسے ہوسکتی ہے؟

اگر آپ کو اپنے خوابوں کی تعبیر نکھری ہوئی، بے داغ اور روشن جلد کی صورت میں درکار ہے تو نفسیاتی طور پر ان اشتہاروں سے تحریک ملتی ہے۔ آپ ان ہی کا تجربہ کریں گی۔ الیکٹرانک میڈیا میں قبول صورت لڑکیوں کو میک اپ کی بدولت پُرکشش انداز میں پورٹرے کیا جاتا ہے۔ ٹیلی ویژن یا فلم کا میک اپ، نقوش اور رنگت کی چھوٹی بڑی ہر خامی کو چھپا دیتا ہے۔ تہہ دار بیس (فاؤنڈیشن) کے بعد ہم جسے اسکرین پر دیکھتے ہیں وہ نیا ہی چہرہ ہوتا ہے۔ کیا اس چہرے کو آئیڈیلائز کر کے اپنی رنگت بہتر بنانے کی دوڑ میں شریک ہونا چاہئے؟ یہ ایسا سوال ہے جو سمجھدار خواتین کو الجھن میں نہیں ڈالتا، لیکن نوعمر اور ناپختہ ذہن کی مالکہ بچیاں اپنی شخصیت کی تکمیل اور اسٹائل اپنانے کے لئے ایسے ہی گلیمرس چہرے کو رول ماڈل بناتی ہیں۔ اپنی خوشی اور طمانیت کا ہدف تبدیل کر لینے سے کئی بہتر مواقع مل سکتے ہیں۔ اتنا جان لینا چاہئے کہ کوئی کریم جادوگر نہیں ہوتی۔ شادی کے لئے ذہنی تیاری اور شخصیت کی تعمیر کے لئے مزاج میں ٹھہراؤ کی ضرورت ہے۔

> ہمارے ہاں آج بھی شادی کے لئے لڑکی کی سرخ وسفید رنگت دیکھی جاتی ہے حالانکہ رنگت جینیاتی عمل کا نتیجہ ہوتی ہے

اعتماد اور اچھی صحت کی اہمیت

گہری سانولی رنگت نمکین حُسن کہلاتی ہے۔ اگر آپ احساسِ کمتری میں مبتلا ہوئے بغیر اپنی شخصیت کے حسن، اخلاقی خوبیوں، پیشہ ورانہ مہارتوں اور تعلیمی قابلیت میں انقلابی تبدیلیاں لے آتی ہیں تو جلد کی رنگت کی اہمیت پسِ پشت چلی جاتی ہے۔

سانولی لڑکیوں کی بھی شادی ہوجاتی ہے۔ گرم ملکوں میں رہنے والے عام باشندے گورے چٹے نہیں ہوسکتے۔ یہ جین کے معاملات ہیں، جنہیں قدرتی طور پر نسل در نسل جینیاتی طور پر منقسم ہونا ہوتا ہے۔

پڑوسی ملک بھارت میں تعلیمی شرح ہم سے کئی گنا زیادہ ہے۔ وہاں بھی گہری اور قدرے سانولی رنگت رکھنے والی لڑکیوں کی اچھی خاصی تعداد ہے۔ کئی فلم کے نامور ستارے سانولی رنگت کے مالک ہیں۔ کیا وہ فلمی یا ذاتی زندگیوں میں ناکام ہیں اور کیا وہ تمام کے تمام رنگت کے ہلکے شیڈ کی وجہ سے ناکام ہوتے ہیں؟ یہ اچھا سوال ہے جس کا جواب ناقابلِ فہم نہیں ہے۔ تاہم ایک تحقیق کے مطابق بھارت میں نصف ریونیوز اسکن کیئر کی مصنوعات کے ہوتے ہیں۔ خاص کر گورا کرنے کا دعوئی کرنے والی کریموں کی فروخت سے ہونے والی آمدنی 180 ملین امریکی ڈالر تک جا پہنچی ہے۔ پاکستان میں تحقیق کا رواج ہے نہ رجحان، لیکن ہر موسم میں فیئرنس کریموں کی اچھی خاصی تعداد فروخت ہوتی ہے۔

ایک سوال یہ اٹھتا ہے کہ اگر لپ اسٹک آپ کے ہونٹوں کے زاویوں کو پُرکشش بنا کر پیش کرتی ہے تو فیئرنس کریموں سے کیوں نہ فیض اٹھایا جائے؟ اصل مسئلہ کیا ہے؟

سارا مسئلہ 'معیار' کا ہے۔ نامعلوم وجوہ بھی اب ناقابلِ فہم نہیں رہیں کہ خوبصورتی کا روایتی تصور گوری رنگت سے مشروط تھا اور ہے۔ اور جب تک یہ تصور قائم رہے گا ان مصنوعات کی ضرورت موجود رہے گی۔ خاص کر جب ہم وائٹننگ کریم استعمال کرتے ہیں یا فیشل لینے جاتے ہیں تو نہایت طاقتور بلیچ کریم سے فیشل کیا جاتا ہے۔

وائٹننگ کریموں کے ردِعمل

بہت سی وائٹننگ کریمیں مؤثر ہوتی ہیں۔ ان کا مسلسل استعمال بھی کیا جاتا ہے، لیکن خواتین شکایت کرتی ہیں جونہی ان کا استعمال ترک کردو جلد پرانی رنگت پر لوٹ آتی ہے۔ قدرے سیاہ پڑتی جلد ناقابلِ قبول ہوتی ہے اس طرح شخصیت کا تاثر بگڑ جاتا ہے۔

وائٹننگ فیشلز میں زود اثر بلیچنگ ایجنٹ کے علاوہ glutathione نامی انجکشن شامل کیا جاتا ہے جس سے چہرہ نکھرتا ہے، شادابی بڑھتی ہے۔ اس حیرت انگیز نکھار آنے کے کچھ ہی عرصے بعد جلد کا پژمردہ اور سیاہ پڑ جانا یقیناً ناقابلِ برداشت ہوتا ہے۔

ماہرینِ جلد کہتے ہیں کہ ان فیئرنس کریموں میں موجود Steroids جلد کو نکھارتے ضرور ہیں مگر اس عمل کے دوران کیل مہاسے، دانوں، قبل از وقت لکیروں، جھائیوں یا غیر ضروری روئیں اور بالوں کی افزائش کا ہو جانا تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔

شوبزنس کی شخصیات glutathione انجکشنز کے ساتھ وٹامن C کی مقدار بھی شامل کرتی ہیں تاکہ جلدی خلیات گہرائی تک صاف اور توانا رہیں۔ وٹامن C ہائیڈروجن پرآکسائیڈ (بلیچ کریم کا اہم جزو) کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے جلد کے خاموں کو کم نقصان پہنچتا ہے۔ اس لئے ماہرینِ جلد کہتے ہیں کہ GSH انجکشن ہمیشہ وٹامن C کے ہمراہ استعمال کریں تاکہ اس کیمیائی عمل کے کم سے کم ضمنی اثرات جھیلنے پڑیں۔

گوری جلد کے میلانن کمزور ہوتے ہیں

خاص کر مصنوعی طریقے سے جلد کو گورا کرنے کی تراکیب آزمانے سے قدرتی میلانن اور فری ریڈیکلز متاثر ہوتے ہیں۔ بار بار بلیچ کرنے سے روئیں تعداد میں بڑھ سکتے ہیں جو جلد کی رنگت کے ساتھ ہلکے یا بھورے ہو جاتے ہیں، لیکن اہم بات میلانن کی مقدار کا کم ہو جانا ہے۔ تخفیف کے اس عمل میں جلد کمزور پڑتی ہے۔ ایسی جلد سورج کی الٹراوائلٹ شعاعیں فوری طور پر جذب کرتی ہے۔ میلانن ماحولیاتی آلودگی کے ساتھ ساتھ سورج کی شدت آمیز ریڈی ایشن سے بچاؤ کرتا ہے۔ یہ ہمارے جسم کے قدرتی تحفظ کا ضامن ہوتا ہے۔

یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ عالمی مقابلۂ حسن میں سیاہ فام امریکی خاتون متعدد بار ملکۂ حسن قرار دی جا چکی ہیں

جب ہم فطرت سے جنگ لڑنے لگیں اور فطرتی چیز کو تبدیل کرنے کے لئے شدید قسم کے کیمیائی محلول استعمال کریں تو جلد پتلی سے پتلی ہوتی چلی جاتی ہے اور اس کا مدافعتی نظام کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔

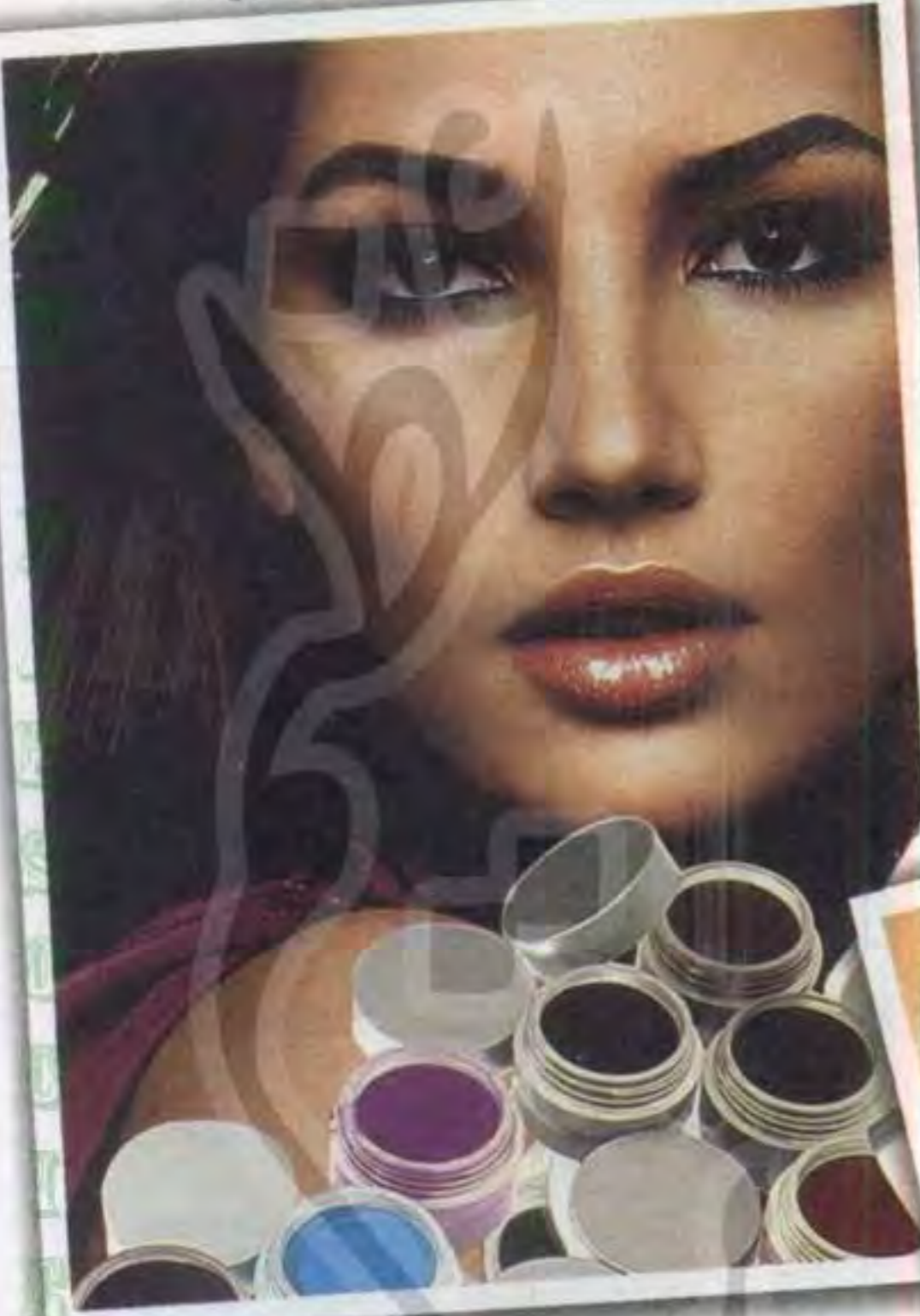
جلد کی رنگت بہتر بنانے کا یہ عمل نقصان دہ ہونے کے علاوہ دیرپا بھی نہیں ہے۔ رنگت کی ٹون میں فرق دیکھنا ہو تو بیس سے تیس فیصد تک محسوس ہوتا ہے۔ رنگت جینیاتی عمل کا نتیجہ ہوتی ہے۔ یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ عالمی مقابلۂ حسن میں سیاہ فام امریکی خاتون متعدد بار ملکۂ حسن قرار دی جا چکی ہیں۔

انگریز اور امریکی سیاہی مائل رنگت کو پسند کرتے ہیں، جبکہ ہم ایشیائی گورے پن کے دیوانے ہیں۔ یہ انسانی نفسیات ہے کہ جو چیز دستیاب ہو اس کی قدر و قیمت معدوم ہوتی ہے۔ کوشش ہونی چاہئے کہ اخلاقی اقدار اور رویوں کو بہتر بنایا جائے نہ کہ رنگت گوری کرنے پر تمام تر وسائل استعمال کر لئے جائیں۔ خاص کر اس سے خطرناک نتائج یعنی جلد کے کینسر تک کی نوبت آ جائے۔

کیا کاسمیٹکس کرتی ہیں حُسن کے نکھار کی تکمیل؟

یا یہ نقوش کو بہتر زاویے سے پُرکشش بنانے کا ایک عمل ہے

ہماری بہنیں یقیناً بات کی تہہ تک پہنچ گئی ہوں گی۔ مسئلہ اپنی رنگت کے نکھار کا ہو یا کنبے کی صحت اور بقا کا ہو، ہمارا رخ کچن اور فریج کی جانب ہوتا ہے۔ جلد پژمردہ سی نظر آئے تو ڈپریشن کا ہونا لازمی ہے۔ مگر اس کے لئے فریج میں رکھا ہوا دودھ کام آتا ہے، مگر کس طرح؟
دن بھر دفتر میں کام کر کے گھر لوٹتے ہی اطلاع ملے کہ رشتے داروں میں کہیں جانا بہت ضروری ہے تو چہرہ کی تھکن کیسے اتاری جائے؟
شیمپوز کے ساتھ کنڈیشنرز استعمال کرنے کیوں ضروری ہوتے ہیں۔ ان کے بغیر کام کیوں نہیں چلتا؟
آئی لائنر لگانے کی موثر ترکیب کیا ہو سکتی ہے؟
کیا اس ماڈرن دور میں بھی آملہ، ریٹھا، سیکا کائی استعمال کرنے سے فوائد حاصل ہو سکتے ہیں؟
موسم سرما میں جلد کی نگہداشت کے طور طریق کیسے ہونے چاہئیں؟
ذیل میں ہم نے کوشش کی ہے کہ ہر اس سوال کا جواب تسلی سے دیں جو آپ کے لئے پریشان کن ہو سکتے ہیں۔

- ٹھنڈا دودھ تیزابیت دور کر سکتا ہے، مگر گھونٹ گھونٹ پینے سے جلد فائدہ ہوتا ہے اور اسی دودھ کو روئی کی مدد سے پورے چہرے گردن اور ہاتھوں پیروں پر لگانے سے مساموں تک کی گہری صفائی ہو جاتی ہے۔ اگر جلد حساس نہ ہو تو چند قطرے لیموں شامل کر کے چہرے پر لیپ کرلیں اور اسے چند منٹ تک سوکھنے دیں اور پھر کیمیکل سے پاک ابٹن یا بیسن سے چہرہ دھولیں۔ فیس واش بھی استعمال کر سکتی ہیں اور جلد زیادہ خشک ہو تو سادہ پانی بھی اپنا اثر دکھاتا ہے۔ بشرطیکہ دودھ کی مہک کچھ دیر برداشت کی جا سکتی ہو۔ بعد ازاں ٹونر لگایا جا سکتا ہے۔
- کنڈیشنر خریدتے وقت اجزاء پر نظر دوڑا لیا کریں۔ اگر ان میں کوئی waxy جزو ہو تو نہ خریدیں۔ باقی یہ تو بالوں کی ساخت بہتر بنانے اور غذائیت پہنچانے کا ایک جزو ہے تاکہ یہ کھلے کھلے سے رہیں اور کنگھا کرتے وقت نرم و ملائم رہیں اور ٹوٹیں نہیں۔
- آنکھیں چہرے پر نہایت جاذب اور پُرکشش عضو ہوتی ہیں۔ یہ اگر خوبصورت ہوں تو سب کی توجہ حاصل کرتی ہیں۔ اگر کبھی طبیعت خراب ہو تو مضمحل سی، زرد یا سرخ ہوں تو بھی خراب صحت کو ظاہر کرتی ہیں۔ آئی میک اپ ضرور کریں، مگر یہ حد درجہ احتیاط اور مہارت کا متقاضی ہے۔ بدوضع میک اپ آنکھوں کا ہو یا چہرے کا، توجہ حاصل تو کرلیتا ہے، مگر اچھا تاثر نہیں دیتا۔ آئی لائنر مہارت سے لگانا مقصود ہو تو میگنیفائنگ آئینے کی مدد سے لگائیں۔ ادھ کھلی آنکھ سے لکیر کھینچنے کا عمل آہستہ آہستہ مکمل کریں۔ اگر آپ کی غلافی آنکھیں ہیں یا بادامی ساخت کی، تو پھر آئی لائنر نہ لگانا ہی بہتر ہوگا۔ یہ کاسمیٹک چھوٹی آنکھوں کے لئے مخصوص ہے۔

کچھ نباتاتی اور قدرتی اجزاء بالوں کی جڑوں کے لئے نہایت مفید ہوتے ہیں۔ جیسے انڈا اور اس سے بنے ہوئے شیمپو دونوں ہی بہترین انتخاب ہیں۔ اس سے بالوں کو جڑوں تک پروٹین ملتی ہے اور یہ کنڈیشنگ ایجنٹ بھی ہے۔ یعنی روکھے بالوں میں چمک اور زندگی کی لہر دوڑا دیتا ہے۔

اسی طرح چند جڑی بوٹیاں جن میں آملہ، ریٹھا، روزمیری، سیکا کائی، مہندی اور دیگر ایسے خوشبودار پودے کے پھول جس کی سورج مکھی کے پھول سے مشابہت ہوتی ہے، انہیں گرائنڈ کر کے بالوں میں لگائیں اور ہلکے ہلکے ہاتھوں سے اسکربنگ کر کے سادہ پانی سے دھولیں۔ ریٹھے اور سیکا کائی کو ایک رات پہلے بھگو کر رکھ دیں اور پھر نرم پڑنے پر گرائنڈ کرلیں تو بالوں میں رگڑنے سے بہت اچھی جھاگ بنتی ہے۔ یہ سر کی جلد کی اچھی طرح صفائی کرتی ہے۔

- موسم سرما میں جلد کا پھٹ جانا، خشک نظر آنا یا سفید پڑ جانا معمول کی باتیں ہیں۔ روغنی جلد بھی خشک نظر آتی ہے اور ہم میں سے کئی بہنیں کولڈ کریم اور موئسچرائزنگ لوشنز استعمال کرتی ہیں۔ یہ مصنوعات اگر معیاری اور برینڈڈ ہوں تو بہتر ہے، ورنہ جلد پر الرجی کی شکل میں تکلیف بھی ظاہر کرتی ہیں۔ آسان تر حل یہ ہے کہ ایک کیلا میش کر کے تازہ دودھ کی بالائی (ایک چائے کا چمچ) چند قطرے گلیسرین اور چند قطرے وٹامن E کے تیل کے شامل کر کے خشک جلد پر لگایئے۔ سردیوں کے موسم میں بھی جلد میں نمکیات اور پانی کی کمی واقع ہوتی ہے۔ یہ محلول چہرے اور گردن پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اگر صابن کا استعمال کم کر دیا جائے اور اس کے بجائے بیسن میں پھینٹا ہوا دہی، سنگترے یا مالٹے کا چھلکا گرائنڈ کر کے چند قطرے زیتون کے تیل کے شامل کر دیئے جائیں تو جلد توانا اور پُرکشش نظر آتی ہے۔
- سردیوں میں ہیئر ٹریٹمنٹ کی اشد ضرورت ہوتی ہے، بالوں کو پروٹین کرنا بہت ضروری ہے۔ شخصیت کے نکھار کے لئے پانی پینے کی مقدار میں اضافہ کر لینا نہایت ضروری ہوتا ہے تو پھر کیا خیال ہے موسم سرما کو خوش آمدید کہیں!

بدوضع میک اپ آنکھوں کا ہو یا چہرے کا، توجہ حاصل تو کرلیتا ہے، مگر اچھا تاثر نہیں دیتا

صحت مند لائف اسٹائل کیسے اپنایا جائے؟

وزن پر پائیں کس طرح قابو اور کون سی ورزش ہے آپ کے لئے بہتر...

ہر کوئی چاہتا ہے کہ اسمارٹ نظر آئے، مگر کچھ لوگ بیماری اور کچھ محض لاپرواہی سے موٹے ہو جاتے ہیں۔ اسمارٹنیس کی اہمیت کوئی نہیں جانتا۔ کیا موٹے ہو کر کھایا پیا نظر آنے کے فارمولے کو خود پر لاگو کر کے صحت مند بھی رہا جا سکتا ہے؟

ہرگز نہیں۔ اس طرز فکر کو کیجئے ایک جانب اور کوشش کیجئے کہ غذا کے انتخاب میں احتیاط کی جائے۔ سائنٹیفک اصولوں کے مطابق قد کے اعتبار سے وزن کا چارٹ ملاحظہ کیجئے۔ آپ کو پتا چل سکے گا کہ آپ کا وزن درست ہے یا زیادہ ہے۔

BMI وزن کے چارٹ کی مدد سے ہمیں بتاتا ہے کہ ہم کتنے زیادہ موٹے ہیں یا موٹاپے کی حدود میں داخل ہو چکے ہیں۔ آپ بھی اپنا BMI درج ذیل فارمولے سے خود حاصل کر سکتی ہیں۔

وزن چارٹ برائے مرد حضرات وزن پونڈ میں

قد	اسمال فریم	میڈیم فریم	لارج فریم
5"2"	128-134	131-141	138-150
5"3"	130-136	133-143	140-153
5"4"	132-138	135-145	142-156
5"5"	134-140	137-148	144-160
5"6"	136-142	139-151	146-164
5"7"	138-145	142-154	149-168
5"8"	140-148	145-157	152-172
5"9"	142-151	148-160	155-176
5"11"	146-157	154-166	166-184
6"0"	149-160	157-170	164-188
6"1"	152-164	160-174	168-192
6"2"	155-168	164-178	172-197
6"3"	158-172	167-182	176-202
6"4"	162-176	171-187	181-207

وزن چارٹ برائے خواتین وزن پونڈ میں

قد	اسمال فریم	میڈیم فریم	لارج فریم
4"10"	102-111	109-121	118-131
4"11"	103-113	111-123	120-134
5"0"	104-115	113-126	122-137
5"1"	106-118	115-129	125-140
5"2"	108-121	118-132	128-144
5"3"	111-124	121-135	131-147
5"4"	114-127	124-138	134-152
5"5"	117-130	127-141	137-155
5"6"	120-133	130-144	140-159
5"7"	123-136	133-147	143-163
5"8"	120-139	136-150	146-167
5"9"	129-142	139-153	149-170
5"10"	132-145	142-156	152-173
5"11"	135-148	145-159	155-176
6"0"	138-151	148-162	158-179

BMI آپ کا وزن کلوگرام میں

آپ کا قد میٹر میں

یہ تقسیم کا سادہ سا عمل ہے۔ مثلاً اگر آپ کا BMI 18.5 سے کم ہے تو آپ دبلے ہیں، آپ کو مزید وزن درکار ہے۔

اگر آپ کا BMI 18.5-22.9 کے درمیان ہے تو وزن نارمل ہے۔

اگر آپ کا BMI 23-24.9 ہے تو آپ موٹاپے کی حد میں آچکی ہیں۔ اگر BMI 25 ہے تو یقیناً موٹی شمار ہوں گی۔ کوشش یہ ہونی چاہئے کہ بی ایم آئی میں 25 کی حد پھلانگی ہی نہ جائے۔ دوسری صورت میں سخت کوشش اور مستقل مزاجی سے وزن کم کرنے کی کوشش کی جائے۔

وزن کم کرنے کے لئے دو طریقے رائج ہیں۔

اوّل۔ ورزش

دوئم۔ بھوک کنٹرول کرنا

ورزش کا انتخاب کرتے وقت جان لیجئے کہ یہ کتنی کیلوریز جلا سکے گی۔ یہی ورزش کا

سنہری اصول اور بہترین منصوبہ بندی ہے۔

نمبر شمار	ورزش	آپ کا وزن: 130 پونڈ	155 پونڈ	190 پونڈ
		خرچ شدہ کیلوریز		
1	دوڑ۔10 میل فی گھنٹہ (6 منٹ مسلسل)	944	1126	1380
2	دوڑ۔5 میل فی گھنٹہ (12 منٹ)	472	563	090
3	دوڑ۔6 میل فی گھنٹہ (10 منٹ)	590	704	863
4	عام دوڑ	472	563	690
5	کسی مخصوص جگہ پر چہل قدمی	472	563	690
6	کسی ٹریک پر دوڑ ٹیم پریکٹس	590	704	863
7	دوڑتے ہوئے سیڑھیاں چڑھنا	885	1056	1294
8	کشتی چلانا	177	211	259
9	اسکائی جمپنگ	413	493	604
10	اسکواش	708	841	1035
11	تیراکی	590	704	863
12	ٹیبل ٹینس	236	281	345
13	پیدل چلنے سے دو میل	148	176	213
14	پیدل اونچائی کی طرف بڑھتے ہوئے (3 میل فی گھنٹہ)	354	422	518
15	پیدل چلتے ہوئے 4 میل فی گھنٹہ	236	281	345
16	سیڑھیاں چڑھتے ہوئے	472	563	690
17	والی بال	413	493	604
18	ویٹ لفٹنگ	177	211	259
19	یوگا	236	281	345

درج ذیل چارٹ آپ کی رہنمائی کے لئے شائع کیا جارہا ہے۔

بھوک کنٹرول کرنا، وزن کم یا متوازن کرنے کی سنجیدہ کوشش ہے۔ وزن گھٹانے والی مختلف دوائیں بھوک کم کردیتی ہیں، چربی پگھلاتی ہیں، لیکن ان کے مضر اثرات بھی ہیں جو بہتری کے بجائے بگاڑ کا باعث بنتے ہیں۔ بہت زیادہ ڈائٹنگ اور ورزش سے جسم دبلا تو ہوتا ہے، لیکن تھوڑے عرصہ بعد دوبارہ موٹے ہوجاتے ہیں۔ قصور نہ تو ورزش کا ہے نہ ڈائٹنگ کا بلکہ یہ بے اعتدالی رویے کا ہے۔ اگر ہمیں خوراک کی کیلوریز کا اندازہ ہو اور مخصوص ورزش سے کیلوریز خرچ ہونے کا علم ہو تو ہم ان کے حصول اور خرچ کا ایک پیمانہ بنا سکتے ہیں۔ موٹاپا ختم کرنے اور بہترین صحت کے حصول کے لئے نظامِ ہاضمہ بہتر بنانا پڑتا ہے۔ کوشش یہی ہونی چاہئے کہ طبعی طریقوں سے جسم کی ساخت میں نمایاں تبدیلی لائی جائے اور موٹاپے کی وجہ سے صحت پر مرتب ہونے والے مضر اثرات دور کئے جاسکیں۔

چھوٹی سی گڑیا کے بڑے بڑے خواب

تصوّر سے بڑھ کر تخیل کی اڑان

سحر حسن

خواتین ایسا کس طرح کرسکتی ہیں؟ یہاں ہماری مراد روایتی خواتین سے نہیں ہے۔ لیکن آج کی عورتیں صنفی بنیاد پر برتے جانے والے سماجی رویوں کے اثرات سے کسی حد تک آزاد ہیں۔ وہ تعلیم یافتہ اور بااختیار بھی ہیں اور زندگی کے بارے میں اپنا ایک مختلف زاویہ نظر بھی رکھتی ہیں۔

ہمارے سماج میں بچیوں سے ہمیشہ یہ توقع رکھی جاتی رہی ہے کہ وہ بچپن میں گڑیا اور چائے کے سیٹ جیسے کھلونوں ہی سے کھیلیں۔ وہ گڑیوں اور چائے کے سیٹ کے خواب دیکھتے دیکھتے پلیں بڑھیں۔ یہاں تک کہ ان کی شادی ہوجائے اور وہ اپنے خوابوں کو حقیقت کا روپ دھارتے ہوئے دیکھ کر خوشی سے پھولے نہ سمائیں کہ ان کے خواب سچ ہوگئے اور شادی کے بعد وہ خوشیوں بھری زندگی گزاریں۔

آج کے دور کی بچی ڈاکٹر سیٹ، ہوائی جہاز کے ماڈل جیسے کھلونوں سے کھیلنا زیادہ پسند کرتی ہے۔ وہ بڑے بڑے خواب دیکھتی ہے۔ ایسے خواب جو اس کے والدین کے خوابوں سے کہیں زیادہ بڑے ہوتے ہیں۔ وہ اپنی آنکھوں میں بسے خوش کن تصوّرات کو سچ کر دکھانے کی جستجو میں رہتی ہے۔ وہ ایسے اداروں کا رخ کرتی ہے جو بہترین پیشہ ورانہ تربیت فراہم کرتے ہیں۔ وہ ایک ڈاکٹر، پائلٹ یا ڈیزائنر جیسے کیریئر اپنانے کی کوشش کرتی ہے۔ لیکن جو کچھ وہ اپنی زندگی میں کرنے کی خواہش رکھتی ہے ضروری نہیں کہ اس کی تکمیل بھی ہو۔ کیونکہ اسے نئے گھر جا کر وہاں کے ماحول کو اپنانا پڑتا ہے۔

ہمارا معاشرتی ڈھانچا ہی کچھ اس طرح کا ہے کہ ایک لڑکی کو بہت جلد یہ بات سمجھا دیتا ہے کہ اس کی اہلیت، قابلیت اور بہت ساری ڈگریوں کی واجبی سی اہمیت ہے۔ معاشرہ اسے ایک انجانے نام کے ساتھ جوڑ کر مسز فلاں فلاں بنا کے اسے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ والدین اس کے لئے بہترین دولہا تلاش کرنے کے سلسلے میں بے تاب نظر آتے ہیں۔

لیکن یہ تلاش بھی کوئی آسان کام ثابت نہیں ہوتا۔ در در بھٹکنا پڑتا ہے تب کہیں جا کر دولہا لڑکی اور اس کے والدین کے معیار پر پورا اترتا ہے۔ اکثر لڑکیاں لڑکوں سے زیادہ قابل ہوتی ہیں۔ وہ اپنے شوہر کے مقابلے میں زیادہ پیسہ کما سکتی ہیں، مگر بدقسمتی سے ان کے نصیب کی گھڑی کی ٹک ٹک کرتی سوئیاں رک جاتی ہیں۔ والدین کے فیصلے کے سامنے انہیں سر جھکا کر سمجھوتہ کرنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات تو ذہنی مطابقت ہی نہیں بلکہ تعلیمی اہلیت کو بھی سوچ کی کھڑکی سے باہر پھینک دیا جاتا ہے۔ آنکھوں میں بسے خوابوں کی تتلیاں پھُر سے اڑتی دکھائی دیتی ہیں۔ جب وہ اپنے نئے گھر پہنچتی ہے تو اسے گھٹن زدہ ماحول سے مایوسی محسوس ہوتی ہے۔ نئی نویلی دلہن دولہا سے خوفزدہ رہتی ہے، جیسے وہ ایک غیر محفوظ ماحول میں آگئی ہو۔ اس کے لئے یہ سمجھنا مشکل ہوجاتا ہے کہ کیا اس نے کامل جیون ساتھی پالیا ہے؟ اس کی مایوسی میں مزید اضافہ ہونے لگتا ہے تو وہ دوبارہ اپنے کیریئر کی طرف رخ کرنے کا سوچتی ہے۔ وہ خود کو کام میں مصروف کرنا چاہتی ہے، لیکن اگلے ہی لمحے ذہن کو جھٹک دیتی ہے کہ کیا اسے اب باآسانی ملازمت جاری رکھنے کی اجازت مل بھی سکے گی یا نہیں؟ اور اگر وہ ملازمت کررہی ہو تب بھی اس کے شوہر کا دباؤ دن بدن بڑھتا جاتا ہے۔ وہ پہلے سے زیادہ غیر محفوظ ہوتی جاتی ہے۔ شوہر گھر کے معاملات میں دلچسپی لینے پر اس کی توجہ مرکوز کرواتا ہے۔ وہ دفتر کے ساتھ گھر کے کام کاج میں مصروف رہنے لگتی ہے۔ پھر اچانک ایک "اچھی خبر" سن کر اس پر گھبراہٹ طاری ہونے لگتی ہے۔ سب اس سے لاڈ پیار جتاتے ہیں، اس کے آرام، سکون اور صحت کا خیال رکھا جانے لگتا ہے۔ اسے روزمرہ کی دفتری اور گھریلو ذمہ داریاں، ڈاکٹر کی تجاویز پر عمل اور اضافی اخراجات کو سامنے رکھ کر بجٹ کو ترتیب دینا ہوتا ہے۔ وہ تمام تر انتظامات کے حوالے سے فکرمند رہتی ہے۔

"چھوڑ بیٹا بہت شوق پورا ہوگیا نوکری کا، اب بچے سنبھالو" ساس ماں کے اس جملے سے ایک منٹ میں اسے اپنی پوری زندگی بے مقصد سی دکھائی دینے لگتی ہے۔ وہ اپنی ذات کو بکھرا ہوا محسوس کرتی ہے۔ وہ سوچتی ہے کہ اگر وہ استعفیٰ دے دے گی تو بے روزگاری کے باعث اس کی پوزیشن فوراً بھر جائے گی۔ ملازمت کے مواقع دن بدن سکڑتے جارہے ہیں، ایک عجیب سی کشمکش میں مبتلا رہتی ہے وہ، بار بار سوال ذہن میں آتا ہے کہ "کیا اسے بچے کی آمد کے باعث نوکری چھوڑ دینی چاہیے؟"

اگر وہ نوکری جاری رکھنے کا فیصلہ کرلیتی ہیں تو اسے دوراستے ہی بجھائی دیتے ہیں یا تو وہ اپنے بچے کو نانی یا دادی کے ہاں چھوڑ دیا کرے یا پھر ایک نوکرانی رکھ لے۔ اس طرح وہ ملازمت کرسکتی ہے۔ پھر خیال آتا ہے کہ اگر وہ اپنے بچے کی ذمہ داری عمر رسیدہ بزرگوں کے کاندھوں پر ڈال دے گی تو اس عمر میں ان کے بھی اپنے مسائل ہیں۔ نانی دادی بیمار بھی رہتی ہیں اور جسمانی طور پر اس قدر فعال بھی نہیں ہیں کہ وہ بچے کی دیکھ بھال احسن طریقے سے کرسکیں۔ یہ سوچ کر ارادہ بدلنے لگتا ہے۔ وہ نوکرانی کی تلاش شروع کردیتی ہے۔ لیکن دوست احباب نوکرانیوں کے بُرے تجربات بھی اسے بتاتے ہیں، اس لئے قابلِ بھروسہ نوکرانی کی

تلاش کرنا بھی انتہائی مشکل ہدف بن جاتا ہے۔ طویل بھاگ دوڑ اور اس کے معیار کے مطابق نوکرانی نہ ملنے کی صورت میں اسے بچے کی دیکھ بھال کرنے والے مراکز کا خیال آتا ہے جو کہ ہمارے ہاں کم کم ہیں۔ زندگی کے ہر معاملے میں ڈھیروں چوائسز کے باوجود ستم ظریفی یہ ہے کہ ہمارے ہاں ماؤں کے پاس فقط دو اختیارات ہوتے ہیں یا تو وہ نوکری کرلیں یا پھر گھر پر بیٹھ جائیں اور اپنے بچوں کی مکمل دیکھ بھال کے فرائض انجام دیں۔ اپنے مخصوص سماجی ماحول میں ہم دیکھتے ہیں کہ اولاد ہوجانے کے بعد ملازمت جاری رکھنے والی ماؤں پر بُری ماؤں کا لیبل لگا دیا جاتا ہے۔ اس لئے بھی بہت سی مائیں اپنے ذاتی جذبات، احساسات اور خواہشات کو کچل دیتی ہیں اور گھرداری کو اولین ترجیح ثابت کرتی ہیں تاکہ ان کی پیشانی پر اچھی ماں ہونے کا ستارہ چمکتا دمکتا رہے۔

جو کچھ وہ اپنی زندگی میں کرنے کی خواہش رکھتی ہیں ضروری نہیں کہ نئے گھر جا کر اُس کی تکمیل بھی ہو..

ماں کی حیثیت ملنے کے بعد انہیں اکثر و بیشتر تنقید کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ حالانکہ ان میں سے بہت سی مائیں اپنے پیشہ ورانہ امور اور بچوں کا خیال رکھنے میں کسی بھی قسم کی کوئی کوتاہی نہیں برت رہی ہوتی ہیں، ان کے بچے بھی صحت مند اور چاق و چوبند ہوتے ہیں۔ لیکن پھر بھی سوال ضرور اٹھتا ہے۔ جبکہ بچوں کی دیکھ بھال میں باپ کو بھی شراکت داری نبھانے کا اسی قدر خیال رکھنا چاہیے جس قدر ماؤں کو ہوتا ہے۔ اگر عورتیں مرد سے زیادہ کمارہی ہوں تو بھی مرد کبھی خود کو مجرم تصور نہیں کرتے۔ وہ یہ نہیں سوچتے کہ انہیں اپنے مستقبل کی قربانی دے کر گھر پر بیٹھ کر اپنے بچوں کا لمحہ بہ لمحہ خیال رکھنا چاہیے۔

گھریلو مرد کا تصور مغرب میں مضحکہ خیزی کے زمرے میں نہیں آتا۔ اس ضمن میں غالباً ہمیں بھی اپنی سوچ کا رخ مثبت دھارے کی طرف موڑنا چاہیے تاکہ ماؤں کو بھی دوہری ذمہ داریاں نبھاتے ہوئے آرام و سکون کا بھرپور موقع مل سکے۔ ایک چھت کے نیچے رہنے والے میاں بیوی کو چاہیے کہ وہ ممکنہ حد تک ایک دوسرے کو آسانیاں فراہم کرنے کی کوشش کریں۔ اپنے بچوں کی نظر میں خود کو مثالی میاں بیوی ثابت کرکے دکھائیں۔ تاکہ آپ کی ڈاکٹر سیٹ اور جہاز کے ماڈل سے کھیلنے والی بچیاں ایسے ماحول میں پلیں بڑھیں جہاں ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کرنے والا ماحول ان کے ننھے منے ذہنوں پر نقش ہوجائے، انہیں ہر پل خوش آمدید کہے اور ماں باپ کی خوش و خرم زندگی کا عکس آنے والے کل میں اُن کی زندگیوں کو بھی خوشگوار احساسات کے ساتھ نئے گھر لے جائے۔

بک ریویو

مصنفہ: رئیس فاطمہ

ناشر: نوبیاد پبلی کیشنز، کراچی

صفحات 181

قیمت 200روپے

شعبہ تعلیم سے وابستہ ادیبہ، محقق اور کالم نگار رئیس فاطمہ سے ادب و صحافت کے قارئین بخوبی واقف ہیں۔ افسانے، ناولٹ، سفر نامے اور کالم غرضیکہ ہر شعبے میں قلم کا لوہا منوانے کے بعد ادبی مضامین کی یہ اشاعت قدرے تاخیر سے دیر آئید درست آئید ہوئی۔ اُردو ادب کی پروفیسر ہونے کے باعث ہم بہت پہلے سے ایسے ہی انتخاب کا انتظار کررہے تھے۔ اس کتاب میں انہوں نے نامور ادیبوں اور شعراء کے فن پر بات کرنے کے ساتھ ساتھ بعض علمی اور تحقیقی موضوعات پر لکھے گئے مضامین کا احاطہ کیا ہے۔ مثلاً اُردو فکشن میں نسائی تصوّر، کلام غالب تلمیحات اور پریم دیوانی میرابائی جیسی تحقیقاتی تحریریں قابل توجہ ہیں۔

اُردو زبان وادب کے ماہر ہونے کا دعویٰ وہ کریں یا نہ کریں یہ بات تو ماننی پڑے گی کہ انہوں نے 'ارتکاز' میں محاوروں، تلمیحات اور کہاوتوں کے بیش بہا خزانے کو یکجا کردیا ہے۔ کہاوتوں کے حسن کے پیچھے حکایتوں اور محاوروں کی چاشنی محسوس کرنے کے لئے دور نہ جایئے، رئیس فاطمہ کی کتاب پڑھ لیجئے۔ اپنے عہد کے کئی علاماؤں کے راز جان جائیں گے۔

مصنف: پروفیسر ڈاکٹر شیخ محمد اقبال

ملنے کا پتہ: 131-1، رحمت پارک، یونیورسٹی روڈ۔ سرگودھا D-651 فیصل ٹاؤن۔ لاہور

قیمت 300روپے

پروفیسر ڈاکٹر شیخ محمد اقبال تنقید، تحقیق، شاعری، ادب اور سماجیات کے حوالے سے بہت سی تصنیفات نذر قارئین کرچکے ہیں۔ ان کی تازہ ترین تصنیف ڈیپریشن کے حوالے سے ہے۔

DEPRESSION ایک ایسا عارضہ ہے جو کم و بیش ہر شخص کو زندگی کے کسی نہ کسی حصے میں لاحق ہوتا اور جوں جوں شعور بڑھتا چلا جاتا ہے، غم کی یورش اور شدید ہوجاتی ہے۔ مسائل اور مصائب اپنی تلخیوں کے ساتھ اور نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ بہر کیف زیر نظر تصنیف میں مصنف نے بڑی شرح وضبط کے ساتھ ڈیپریشن کی علامات، اسباب اور علاج پر قلم اٹھایا ہے۔ ان کی رائے میں ڈیپریشن خود انسان کے ذہن کے نہاں خانے میں موجود ہوتا ہے، لیکن اپنے شعور، علم اور عملی سوجھ بوجھ سے اس عارضے کا حل تلاش کیا جاسکتا ہے۔ انہوں نے بہت سی علامات کا ذکر کیا ہے۔ جس سے یہ اندازہ ہوسکتا ہے کہ فلاں شخص ڈیپریشن کی زد میں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ تصنیف پروفیسر ڈاکٹر اقبال احمد کی اہم تصنیفات میں شمار کی جائے گی۔ ڈاکٹر اقبال کا اپنا یہ شعر بھی خوب ہے کہ

عجب قوت ملی ہے تیرگی سے
مری نس نس بصارت ہوگئی ہے

فلم ریویو

ہدایت کار و پروڈیوسر: یش چوپڑہ، ادیتہ چوپڑہ

ستارے: شاہ رخ خان، کترینہ کیف، انشوکا شرما، رشی کپور، نیتو سنگھ

پاکستان اور ہندوستان میں کیا دنیا بھر میں آرمی آفیسرز اور سپاہیوں کی زندگی پر خوبصورت فلمیں بنتی آئی ہیں۔ ہالی ووڈ میں ہدایت کار جدید ترین ٹیکنالوجی کے باعث ہم دونوں ملکوں سے ایک نہیں کئی قدم آگے بڑھتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ ان کی سینما ٹوگرافی، موضوع، کیمرہ ورک اور پھر ایڈیٹنگ اور مکسنگ کئی گنا بہتر ہوتی ہے۔ ہندوستانی سینما میں راج کپور نے 'سنگم' جیسی رومانوی فلم کو آرمی آفیسر کی جذباتی اپروچ سے منتھی کردیا اور اس حد تک تخلیقاتی انداز سے فلم بنائی کہ ہم آج بھی محبت کے اس تکون کی خلش دل میں محسوس کرسکتے ہیں۔ حال ہی میں پنکج کپور نے اپنے جواں سال بیٹے شاہد کپور اور سونم کو لے کر فلائٹ آفیسر کی کہانی 'موسم' کے عنوان سے پیش کی تو رومانوی مکتبہ فکر کے متوالوں نے اسے بھی سراہا یہ اور بات ہے کہ باکس آفس نے اسے مقبولیت کے اعتبار سے رد کردیا اور اب کنگ خان یش چوپڑہ کے بینر تلے ایک رومانوی + تھرل کے پہلو سے بننے والی فلم 'جب تک ہے جاں'، کا نذرانہ پیش کررہے ہیں۔ یہ وہی فلم ہے، جس کے لئے شاہ رخ خان نے ایک تھا ٹائیگر کی ہیروئن کترینہ کی شمولیت کے لئے ایک طویل عرصے تک انتظار کیا۔ اپنی بذلہ سنجی اور رومان پروری کے علاوہ اچھی کہانی، بہتر سینما ٹوگرافی، گیتوں کی پکچرائزیشن، کیمرہ ورک اور مجموعی طور پر پروڈکشن کے حوالے سے خوبصورت فلم ہے جسے دیکھنا چاہئے۔

پروڈیوسر: رمیش تورانی، ہدایت کار: عباس مستان

ستارے: سیف علی خان، انیل کپور، جان ابراہام، دپیکا پڈوکون، سوناکشی سنہا، امیشا پاٹیل

اسٹار کاسٹ فلم باکس آفس کی ویلیو بڑھاتی ہے جب ہی تو عباس مستان نے ریس 2 میں فلم بینوں کے پسندیدہ چہروں کو اس فلم کی زینت بنا دیا ہے۔ یہ کہانی ہے مہماتی، پراسرار حالات وواقعات اور پُر پیچ جذباتی اتار چڑھاؤ سے آراستہ منظر نامے کی۔ جسے دیکھنا یوں بھی چاہئے کہ عباس مستان ہوں یا رمیش تورانی یہ دونوں ہی حضرات کام کے سلسلے میں معیار پر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ وہ کہتے ہیں کہ ریس 1 کی کہانی اس سے خاصی مختلف تھی اور ہم اس پیٹرن پر اداکاری کے نئے زاویئے پیش نہیں کررہے ہم کیا کررہے ہیں یہ ہمارے اداکار اپنی پرفارمنسز سے ظاہر کردیں گے۔ ملٹی اسٹارر مووی سے توقعات بھی اتنی ہی کی جاتی ہیں۔ سیف علی خان اس برس فارم میں ہیں اور توقع ہے کہ ریس 2 کے کردار رینویر سنگھ میں باکمال اداکاری کرسکیں گے۔ کہانی میں کوئی ابہام نہیں لیکن بہت سارے پیچ وخم ہیں۔ فلم بینی کا ذوق رکھنے والے اندازہ کررہے ہیں کہ ہدایت کار نے ہر بڑے اور چھوٹے کردار ادا کرنے والے اداکاروں سے عمدہ ترین پرفارمنسز حاصل کرلی ہیں۔ گیتوں کی پکچرائزیشن اور 3D سینما کے زاویوں کی وجہ سے ریس 2 یقیناً مقابلے پر پیش ہونے والی ساتھی فلموں سے اپنی دوڑ جیت کر دکھائے گی۔

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہ نومبر 2012ء کیسا گزرے گا؟

امتیاز علی

برج حمل
Aries
21 مارچ تا 20 اپریل

ہمت اور حوصلے سے یہ دن گزاریں۔ بہت محنت کے بعد کامیابی متوقع ہے ۔ کاروباری الجھنیں پیدا ہو سکتی ہیں۔ بنتے ہوئے کاموں میں رکاوٹیں آسکتی ہیں۔ کاموں میں دیر ضرور ہے، مگر یہ چند روزہ الجھنیں ہیں۔ ملازمت پیشہ افراد کو ترقی مل سکتی ہے۔ اخراجات اور آمدنی میں توازن رہے گا، تاہم سوجھ بوجھ سے کام لینے پر مشکلات دور ہو جائیں گی۔ اپنی صحت پر توجہ دیں۔ آرام کا بھی خیال رکھیں۔ بیماری پر اخراجات بڑھ سکتے ہیں۔ غذا کے انتخاب میں احتیاط ضروری ہے۔ گھر میں خوشی ملنے کا امکان ہے

برج ثور
Taurus
21 اپریل تا 21 مئی

غالباً آپ مکان، دکان یا گاڑی خریدنا چاہتے ہیں اور طویل عرصے سے منصوبہ بندی کر رہے ہیں۔ فضول خرچی کنٹرول کر لیں تو اُمیدیں بر آئیں گی۔ کنبے میں کوئی خوشی دیکھیں گے۔ ازدواجی تعلقات میں گرمجوشی اور سکھ محسوس کریں گے۔ کوئی پرانا مقدمہ یا مسئلہ حل ہونے کی امید نظر آرہی ہے۔ بیرونِ ملک سفر کا امکان بھی غالب ہے۔ آپ ہر جمعرات کو حسبِ استطاعت کچھ نہ کچھ صدقہ کر دیا کریں۔ کسی مالیاتی اسکیم میں روپیہ پس انداز کرنا مفید رہے گا

برج جوزا
Gemini
22 مئی تا 21 جون

فضول اور بے کار کاموں میں مگن رہیں گے۔ اسی بناء پر کنبے میں اختلافات اور رنجشیں پیدا ہونے کے امکانات بھی ہیں۔ سمجھداری اپنایئے، مسئلے حل ہوتے رہیں گے۔ آمدنی کم اور خرچ زیادہ رہے گا۔ اسی وجہ سے دل دکھی بھی رہے گا۔ اس ماہ کی 16،14 اور 20 تاریخیں سعد ہیں۔ بنتے کام اگر بگڑیں گے تو ان تاریخوں سے پہلے پہلے، بعد کے پندرہ دن حالات کے سدھار کے ہیں۔ حوصلہ رکھئے اور جدوجہد کیجئے۔ صدقات اور خیرات کرنا کبھی نہ بھولئے۔ دراصل یہی تو ہیں جو آپ کو سنبھالے ہوئے ہیں۔

برج سرطان
Cancer
22 جون تا 23 جولائی

کیتو کی گردش کے آثار نمایاں طور پر نظر آرہے ہیں۔ اس وقت ممکن ہے اختلافات پیدا ہوں، بحث مباحثے ہوں گے اور گھریلو الجھنیں بڑھیں گی۔ آمدنی کے ذرائع محدود ہو رہے ہیں۔ خاص کر ملازمت پیشہ افراد کو دفتری سیاست اور چپقلش کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔ پیسہ سوچ سمجھ کر خرچ کریں ورنہ مقروض ہونے کا امکان غالب ہے۔ اس ماہ کی 23،20 اور 27 تاریخیں سعد ہیں۔ سفر کرتے ہوئے محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ طویل سفر پر جانے سے پہلے صدقات کا اہتمام ضرور کر لیں۔ انشاء اللہ پریشانیاں کم ہوں گی۔

برج اسد
Leo
24 جولائی تا 23 اگست

اس ماہ کارِ خیر کرنے کا موقع مل سکتا ہے۔ کاروباری حالت قدرے دگرگوں نظر آرہی ہے۔ پیسہ ہاتھ میں رکے گا نہیں، لیکن یہ اچھے کاموں پر خرچ ہوتا دیکھ کر ڈھارس بندھے گی۔ کوئی نیا منصوبہ شروع کر سکیں گے اور یہ کامیابی سے ہمکنار بھی ہوگا۔ رُکے ہوئے کام اُمیدوں کے مطابق تکمیل کو پہنچیں گے۔ نماز پنجگانہ ادا کریں اور صدقات کا سلسلہ جاری رکھیں۔ اس ماہ کے وسط تک حالات میں بہتری کے امکان واضح طور پر محسوس ہوگا۔ ترقی کے مواقع آپ کے منتظر ہیں۔

برج سنبلہ
Virgo
24 اگست تا 23 ستمبر

کسی مہربان دوست کی حکمتِ عملی کارگر ثابت ہوگی۔ یہ شخص پُرخلوص ہے اور آپ کی مدد کر رہا ہے۔ اسی کی مدد سے کوئی رکا ہوا کام تکمیل کو پہنچے گا۔ کنبے، برادری اور گھر میں کوئی بڑی خوشی یا مالی فائدے کی خوش خبری سننے کو مل سکتی ہے۔ زندگی میں سکھ کا دور آنے ہی والا ہے۔ اگر بہت محنت کے بعد بھی نتائج بہتر نہ آنے پائیں تو پریشان نہ ہوں۔ خیرات میں خواہ پانچ روپے نکالیں یا سو، نیت اچھی رکھیں۔ امید بر آئے گی۔ مشترکہ کاروبار سے گریز کرنا ہی سودمند رہے گا۔

برج میزان
Libra
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

کاروباری حالت کمزور نہیں رہے گی۔ محنت بھی توجہ کی ہے۔ انشاء اللہ نتائج آپ کے حق میں رہیں گے۔ آمدنی کم اور اخراجات زیادہ نظر آرہے ہیں۔ شادی شدہ افراد کو بیوی بچوں کی طرف سے کوئی تکلیف اور دکھ پہنچنے کا احتمال ہے۔ ملازمت پیشہ افراد کو کسی اعلیٰ افسر سے مخالفت پیدا ہو سکتی ہے۔ اپنی ذمہ داریوں کو خلوصِ نیت سے نبھائیں اور انسانوں سے توقعات نہ رکھیں۔ اگر خاندان میں تناؤ اور الجھنیں ہیں تو سب وقتی ہیں۔ ہر جمعرات کو مٹھی بھر گوشت یا پرندوں کو باجرا ڈال کر صدقہ کر دیا کریں۔

برج عقرب
Scorpio
24 اکتوبر تا 22 نومبر

کسی نئے کام کی منصوبہ بندی کام آئے گی۔ ملازمت میں بہتری اچھی ساکھ بننے میں مدد دے سکتی ہے۔ ترقی اور خوشحالی کے در کھلنے والے ہیں۔ کام کی زیادتی بھی صحت کو متاثر کرے گی۔ ذہنی تناؤ دور کرنے کے لئے صدقات اور خیرات کا ٹوٹکا ضرور آزمائیں۔ آپ پُرسکون ہوں گے اور دلجمعی سے کام کر سکیں گے۔ فکر مت کریں، اگر کوئی دوست تعاون نہ کرے تب بھی رُکا ہوا کام بروقت مکمل ہوگا۔ منگل، جمعرات اور پیر کو اذانِ مغرب سے پہلے کسی مستحق کو کھانا کھلا دیا کریں۔

برج قوس
Sagittarius
23 نومبر تا 21 دسمبر

اتفاق کی بات ہے کہ آپ کے ستاروں کی چال بھی صحت کی خرابی، آمدنی کم اخراجات زیادہ اور لوگوں کے تعاون نہ ملنے کو ظاہر کر رہی ہے۔ البتہ خاندانی شرافت، عزت و وقار اور ساکھ میں بہتری آنے کے امکان ہیں۔ دوست دھوکہ دے سکتے ہیں۔ شاید قرض دیا ہوا روپیہ واپس بھی نہ ملے یا تاخیر سے ملے۔ آپ پریشانی میں مبتلا ہوں گے، اس لئے کہتے ہیں کہ ادھار محبت کی قینچی ہے۔ مزاج اور طبیعت میں ٹھہراؤ لانا پڑے گا۔ اس ماہ کی 5-12 اور 30 تاریخ سعد ہے رُکا کام انجام پذیر ہوگا۔

برج جدی
Capricorn
22 دسمبر تا 20 جنوری

آمدنی کے ذرائع میں اضافے کی توقع ہے۔ کچھ مشکلات جن کا براہ راست تعلق کاروباری اور ملازمت کے امور سے بنتا ہے۔ کسی سے اختلاف ان مشکلات کو مزید بڑھا دے گا۔ آمدنی بڑھائیں یہ گزارے لائق ملازمت کافی نہیں ہے۔ نئے دوست بنیں گے اور پرانے دوستوں سے مفاہمت برقرار رہے گی۔ اگر بیرون ملک جانے کا قصد کر لیا ہے تو کامیابی بھی متوقع ہے اور اگر کوئی تجارت کا منصوبہ زیرِ غور ہے تو آگے بڑھیے، عزت، شہرت اور پیسہ تینوں محاذوں پر کامیابی ملنے کے امکان ہیں۔ غریب پروری نہ چھوڑیئے۔ آپ کا صدقہ اور خیرات بہت مناسب عمل ہے۔

برج دلو
Aquarius
21 جنوری تا 19 فروری

فضول خرچی سے اجتناب بہت ضروری ہے۔ دوستوں میں مقبولیت بڑھے گی اور عزیز و اقارب بھی آپ کے لئے نرم گوشہ رکھیں گے۔ کاروباری معاہدوں کی تکمیل بروقت ہوگی اور نتائج سو فیصدی رہیں گے۔ اس ماہ کے وسطی حصے میں کچھ الجھنیں ہیں۔ نماز اوّل وقت میں ادا کر لیا کریں اور ہر جمعرات کو حسبِ استطاعت صدقہ یا خیرات کرتے رہیں۔ تجارت میں جزوقتی نقصان نظر آرہا ہے، مگر اکتوبر کے وسط میں کوئی نہ کوئی بڑی خوشی ملنے والی ہے۔ ناراض افراد کے لئے خلوص اور انسیت عود کر آئے گی اور لوگ آپ کی توجہ حاصل کرنا چاہیں گے۔

برج حوت
Pisces
20 فروری تا 20 مارچ

اس ماہ کاروبار میں غیر یقینی صورتحال نظر آرہی ہے۔ آپ کی آمدنی کم اور اخراجات میں اضافہ رہے گا۔ آپ کے اندر بے پناہ تخلیقی صلاحیتیں ہیں، آپ انہیں بروئے کار لا کر جدوجہد کی اچھوتی روایت برقرار رکھ سکتے ہیں۔ اچانک ہی برسوں کا بگڑا یا الجھا ہوا کام آسان ہو جائے گا۔ جدوجہد کی طاقت کو محسوس کر سکیں گے اور اچانک کسی جانب سے خوشی ملے گی اور یہ خوشی تادیر ہوگی۔ صدقات میں سرخ گوشت اور پیلی دال کی تھوڑی تھوڑی مقدار شامل کر لیں۔ انشاء اللہ حالات میں مزید بہتری آئے گی۔